علمِ ریکی

اردو زبان میں ریکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مفصل کتاب

ریکی سے علاج کی گائیڈ کے ساتھ

ریکی ماسٹر
انیس احمد

علمِ ریکی
اردو زبان میں ریکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مفصل کتاب
ریکی سے علاج کی گائیڈ کے ساتھ
ریکی ماسٹر
انیس احمد

علمِ ریکی
اردو زبان میں ریکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مفصل کتاب
ریکی سے علاج کی گائیڈ کے ساتھ
ریکی ماسٹر
انیس احمد

کتاب کا نام	علمِ ریکی
مولف	انیس احمد
اہتمام	سید منعم فرید 0313-2800052
گرافکس	H گرافکس 0300-2327094
تعداد	ایک ہزار
طابع	فرید پبلشرز
قیمت	

فرید پبلشرز شاپ نمبر 12، مبارک محل، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔ فون: 2770057

E-mail: mdfaridbooks@hotmail.com Cell : 0345-2360378

فہرست عنوانات

انتساب

عُظمیٰ

فائزہ

مقدّس

اور

زُنیرا

کے

نام

پیش لفظ

علم ریکی پاکستان میں کافی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے اور اس علم کے سیکھنے اور سکھانے والوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس موضوع پر اردو میں بہت کم مواد ہے یا یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ دوسرے مابعد الطبیعات موضوع یعنی یوگا، ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی وغیرہ پر کافی مواد موجود ہے، لیکن علم ریکی اس سلسلے میں کچھ کمی کا شکار ہے۔ اس موضوع پر لکھنے کی تحریک فرید پبلشرز کے سید فرید حسین نے دی۔ میں نے اس کتاب میں ریکی کی تاریخ، ریکی کی تعریف، شفایاب کرنے کا طریقہ کار، انسانی جسم میں توانائی کے مراکز جن کو ہم چکراز کہتے ہیں، ین یانگ کی خصوصیات اور اس کے علاوہ ریکی پاکستان میں کب شروع ہوئی اور کیسے شروع ہوئی؟ اس کے علاوہ ہمارے سانس لینے کا طریقہ اور پانی کے ریکی پر اثرات کو بھی تحریر کیا ہے۔ ریکی کی علامتیں اور اس کی میڈیٹیشن بھی کتاب میں شامل ہیں۔ مزید ریکی کیسے صحت مند کرتی ہے اور جسم میں کیسے سفر کرتی ہے اور اس کے علاوہ ریکی کے بانی ماسٹر سوئی، ماسٹر ڈاکٹر ہائی یاشی، میڈم ٹکاٹا اور میرے ریکی ماسٹر گرو شفیع راجپوت کی شخصیت پر روشنی ڈالی اور سب سے اہم ترین مختلف بیماریوں میں کن مقامات پر ریکی دینی چاہئے اس کی مکمل ریکی گائیڈ دی ہے جو کہ علم ریکی کے ماسٹروں، ہیلرز اور دلچسپی رکھنے والوں کے لئے بہت فائدہ مند ہوگی۔ یہ کتاب اردو زبان میں پہلی جامع اور مستند تالیف ہے اور امید ہے کہ لوگوں کو کافی پسند آئے گی۔

ریکی ماسٹر انیس احمد

اے اللہ پاک
میرے ہاتھوں
کو دست شفاء
بنا دے

آمین۔

اعتراف

اس کتاب کو تحریر کرنے میں مندرجہ ذیل لوگوں کا
بے حد ممنون اور مشکور ہوں

پیاری بیٹی نما بہن
عظمیٰ صدیق
یوگا گرو جناب شفیع راجپوت
مسز ترنم الٰہی خاں
فرید حسین
اور محمد زبیر

انیس احمد

ACKNOWLEDGEMENT

I am thankful and grateful to

Reiki Master **Goran**

who has granted me official permission

to publish Reiki treatment guide

which will be helpful and useful

to the Reiki Healers and Masters

and extremely beneficial

to Human Beings.

Thanks
Goran

تعارف

ریکی ماسٹر انیس احمد ایک پروفیشنل ہیں اور ایک ایکسپورٹ گروپ کے بینکنگ، فنانس اور انشورنس ڈیپارٹمنٹ کے ہیڈ ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ہپناٹزم اور ریکی ان کے مشاغل ہیں۔ ان علوم کی باقاعدہ سٹرفکیٹ کورسز کیے ہوئے ہیں۔ فارغ اوقات میں یوگا سکھاتے ہیں۔ ریکی میں ریکی ماسٹر ہیں۔ اس سے پہلے علم یوگا کے متعلق بھی ایک کتاب تالیف کر چکے ہیں۔

عرضِ ناشر

علم ریکی کے حوالے سے سنا تو کافی تھا لیکن اس علم کے متعلق اردو میں بہت کم مواد دستیاب تھا بلکہ یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر تھا تو میں نے انیس بھائی سے اس موضوع پر لکھنے کا اصرار کیا۔ اس کتاب میں انہوں نے حتی الامکان تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے اور سب سے بڑھ کر بیماریوں کی ریکی گائیڈ ھیلرز اور ماسٹروں کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔ مجھے خوشی ہے کہ اردو زبان میں اتنی مستند اور جامع کتاب تالیف کی گئی ہے۔

فرید حسین

ریکی کا تعارف

ریکی کیا ہے؟

جاپانی زبان میں اس سے مراد قوت حیات ہے۔ جس کو ہم کائناتی قوت بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ ایسی قوت ہے جو ہماری کائنات میں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہے۔ کوئی اسے ایتھر نور اور کوئی پران کہتا ہے۔ ریکی ایک طرح کا متبادل طریقہ ہائے علاج ہے جس میں اس کائناتی قوت یا قوت حیات کو ریکی ھیلرز یعنی ریکی دینے والے کے جسم سے چینیلائز کیا جاتا ہے اور اس قوت کو اپنے جسم سے دوسرے شخص کے جسم میں اپنے ہاتھوں کے ذریعے منتقل کرتے ہیں اور اس کے جسم میں سفر کرتی ہوئی امراض سے ذہنی وجسمانی مسائل کو دور کر کے صحت مند اور تندرست کرتی ہے۔

ریکی انسانی جسم، دماغ اور روح کو شفایاب، پُرمسرت اور پرسکون کرتی ہے اور اس کے ساتھ ایک طمانیت، سرشاری اور خوشگوار احساس ہوتا ہے اور یہ علم مابعد الطبیعات سائنس سے تعلق رکھتا ہے۔

ریکی کی تاریخ

اگر ہم تاریخ عالم پر نظر دوڑائیں تو یہ بات سامنے آئے گی کہ انسان شروع سے ہی غیر روایتی طریقہ کار کو اپنے آپ کو صحت مند کرنے کے لئے استعمال کرتا رہا ہے اس

میں جھاڑ پھونک دم درود تعویذ گنڈے اور دوسرے ذرائع شامل ہیں یہ شاید انسانی فطرت میں شامل ہے کہ وہ روایتی طریقہ کار کو پس پشت ڈال کر اس قسم کے طریقہ کار سے فیض یاب ہو۔

ریکی کی تاریخ تو ہزاروں سال پرانی ہے کیونکہ اس طرح کے طریقہ کار تاریخ میں ذکر تو ضرور ملتا ہے چاہے مصر کی قدیم تہذیب ہو یا افریقہ کے جنگلی قبائل ہندوستان کی قدیم تاریخ ہو یا چین سب جگہوں پر اس قسم سے ملتے جلتے طریقہ کار ضرور ملیں گے لیکن جدید شکل انیسویں صدی میں جاپانی راہب ماسٹر سوئی نے دی اور اس کی ابتدا کچھ اس طرح سے ہوئی۔ جب ان سے ان کے طالب علموں میں سے ایک نے یہ پوچھا کہ کیا ہم حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے صحت مند کرنے کے طریقہ کار سے لوگوں کو صحت مند کر سکتے ہیں اس سوال کا جواب ماسٹر سوئی کے پاس نہ تھا۔ لیکن ان کو اس بات کی کھوج لگانے کی طرف مائل کر دیا اور انھوں نے اس سوال کا جواب تلاش کرنے کی ٹھانی کہ ایک عام انسان کس طرح سے بغیر دوا کے صحت مند کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور آخر کار اپنی تحقیق میں کامیاب ہوئے اور ایسے قدیم سنسکرت لٹریچر میں ان طریقوں کو پالیا جس کی مدد سے انھوں نے گیان حاصل کیا اور اس طریقہ کار کی جدید شکل سے دنیا کو روشناس کرایا انھوں نے اپنی زندگی میں کئی لوگوں کو علم ریکی سکھایا اور محدود پیانے پر ریکی ماسٹر بنائے۔ کیونکہ یہ ایک عیسائی مشنری تھے اس لئے انھوں نے یہ کام انسانی خدمت کے جذبے کے تحت کیا اور اس سلسلے میں کسی قسم کا کوئی معاوضہ نہیں لیتے تھے۔

1926ء میں ان کے انتقال کے بعد ان کے شاگرد ڈاکٹر ہائی کاشی نے اس کام کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو تربیت کے ساتھ ساتھ ایک ہسپتال بھی قائم کیا جس میں وہ

لوگوں کا روایتی طریقہ کار کے ساتھ ساتھ ریکی سے بھی علاج کرتے تھے ریکی کا یہ سفر 1940 میں ڈاکٹر ہائی کاشی کے انتقال تک صرف جاپان تک محدود تھا اس کے بعد ان کی شاگرد میڈیم ٹکاٹا نے اس کام کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو شفایاب کرنا شروع کیا میڈیم ٹکاٹا نے اپنی زندگی میں صرف 22 لوگوں کو ریکی ماسٹر بنایا اور یہ ہی وہ ریکی ماسٹر تھے جنہوں نے ریکی کو دنیا بھر میں پھیلایا۔ لیکن اسکے ساتھ ساتھ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ ریکی جب مغربی ممالک میں پہنچی تو مغربی سائنسدانوں نے اس علم پر بہت تحقیق کی اور اس کو بعد میں یہ شہرت نصیب ہوئی۔

ریکی مغربی ممالک میں

مشرقی ممالک کے تمام روحانی علوم مثلاً یوگا، مارشل آرٹ، ہپناٹزم، ریکی اور دیگر علوم کی ابتدا تو مشرق میں ہوئی لیکن ان کو شہرت مغربی ممالک کی تحقیق کے بعد ہوئی کیونکہ دوسری جنگ عظیم کے بعد جب مشرقی ممالک سے کثیر تعداد میں لوگ وہاں گئے جن میں ریکی کے ماہرین بھی شامل تھے تو ان علوم کے ماہر بھی وہاں پہنچے اور ان لوگوں نے وہاں ان علوم کی ترویج و اشاعت کے ساتھ ساتھ تربیت بھی دی اس سے یہ علوم بہت تیزی سے پھیلے اور لوگوں کو ان کی افادیت کا علم ہوا۔ اسی طرح علم ریکی ہے جب میڈم تکاتا کے شاگرد جو مغربی ممالک سے بھی تعلق رکھتے تھے۔ اس کی شہرت کا باعث بنے۔ آج سب سے زیادہ یورپ امریکہ اور آسٹریلیا میں ریکی پر کام ہو رہا ہے اور اب مختلف ہسپتالوں میں ریکی ہیلر کو ملازمت بھی دی جاتی ہے

دنیا کو ریکی سے روشناس ہوئے زیادہ عرصہ نہیں ہوا لیکن یہ دن بدن اپنی شفا کی خصوصیات کی وجہ سے مشہور ہو رہی ہے اور اس کے استعمال کو مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جا رہا ہے ذہنی و جسمانی عوارض ہوں سب میں ریکی کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔

ریکی پاکستان میں

1994ء کی بات ہے کہ میں کراچی کی پارسی کالونی میں اپنی میڈیٹیشن کی کلاس لے رہا تھا میری استاد میڈم کیٹی انتہائی شفقت اور محبت کے ساتھ اپنے طالب علموں کو میڈیٹیشن کے فوائد بتا رہی تھیں تو اسی دوران ریکی کا ذکر ہوا اور اس کے متعلق ہمیں بتانے لگیں کہ ریکی کیا ہوتی ہے اور کس طرح کام کرتی ہے تو مجھے بھی اس سے کچھ دلچسپی ہوئی اور میں نے اس کے متعلق معلومات حاصل کرنا شروع کی۔

اس وقت پاکستان میں ریکی کی جاننے والے اور سکھانے والے بہت ہی کم لوگ تھے یا نہ ہونے کے برابر تھے ان میں ایک نام مسز جمشید مارکر کا تھا جن کے شوہر اقوام متحدہ میں پاکستان کے مستقل مندوب تھے یہ خاتون اس وقت ریکی سکھاتی تھیں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاکستان میں ریکی کی ابتدا کرنے والی وہ خاتون تھیں لیکن پاکستان میں ریکی کو مقبولیت دینے والی شخصیت انسٹیٹیوٹ آف مائنڈ سائنسز کے بانی جناب پروفیسر معیز حسین کی ہے۔

ریکی کا شمار بھی ہپناٹزم، مستقبل بینی، ٹیلی پیتھی اور دوسرے مابعدالطبعیات سائنس میں ہوتا ہے پاکستان میں ریکی شروع کرنے والی شخصیت مسز جمشید مارکر کی تھی۔ ہم جب ان علوم کا ذکر کرتے ہیں تو ہمیں 50 اور 60 کی دہائی میں جانا ہوگا جب کچھ ترقی پسند ادیبوں نے ان موضوعات پر قلم اٹھائے اور ان علوم یعنی مابعدالطبعیات مثلاً ہپناٹزم، مراقبہ، سیلف ہپناٹزم، آٹو تجیسن، خود کلامی اور سانس کی مشقوں کے متعلق لوگوں کو آگاہی دی۔ اس سلسلے میں کتابیات پبلیکیشنز نے بہت کام کیا۔

نفسیات کے موضوع پر ایک رسالہ بھی نکالا جاتا تھا جس کے روح رواں جناب محترم اسلام حسین صاحب تھے اور یہ سلسلہ ابھی بھی جاری ہے۔ پاکستان میں نفسیات کے موضوع پر درسی کتب کے علاوہ سب سے زیادہ کام جناب اسلام حسین صاحب کا ہے، اس موضوع پر انہوں نے میگزین، ڈائجسٹ اور مختلف کتابیں بھی چھاپیں۔ اس کے علاوہ جناب عبدالغفار شیخ المعروف عین غین شیخ ڈاکٹر جی ایم ناز معروف نام ہے۔ انہوں نے ان علوم کی متعلق لوگوں کا کافی معلومات پہنچائی۔ لیکن ان تمام ناموں کے علاوہ سب سے اہم اور معتبر نام مرحوم رئیس امروھوی صاحب کا بھی ہے۔ انھوں نے رئیس اکیڈمی کے نام سے ایک تربیتی ادارے کی بنیاد رکھی اور اپنی تحریروں میں مراقبہ، سانس کی مشقیں، ہپناٹزم، خود کلامی، خود لکھائی، روحیت اور روحانی صلاحیتوں کو موضوع بحث بنایا۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے عملی تربیت کے کام کا بھی اہتمام کیا اور لوگوں کے نفسیاتی مسائل کو حل کرنا شروع کیا ان کا طریقہ کار فلسفیانہ تھا یہ اپنے مریض کو سانس کی مشقیں، مراقبہ اور سیلف سجیشن سے سکھاتے تھے اور مریض اس سے صحت یاب ہو جاتا تھا۔

لیکن یہ ادارہ رئیس صاحب کے 1988ء میں انتقال کے بعد کچھ زیادہ موثر نہیں رہا۔ ان علوم کے اعتبار سے سب سے زیادہ مشہور ادارہ انسٹیٹیوٹ آف کلاسیکل یوگا کا ہے۔ جس کے بانی پروفیسر معیز حسین تھے جو کہ ایک یوگی تھے بعد میں انھوں نے راج یوگا جس کو جدید زمانے میں مائنڈ سائنسز کہا جاتا ہے کی بنیاد رکھی۔ اور کئی کورسز کو متعارف کرایا لیکن ان کے زیادہ تر کورسز کی بنیاد ہپناٹزم تھی۔ پروفیسر معیز نے اپنے ادارے کو کمرشل بنیادوں پر مارکیٹنگ کے اصولوں کے مطابق چلایا۔ یہ ورکشاپ منعقد کرتے ہیں۔ اور اس کے اختتام پر سرٹیفکیٹ تقسیم کرتے ہیں۔

ریکی ایک مؤثر طریقہ ہائے علاج ہے

ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جاسکتی ہے جن میں ذہنی تناؤ، سر درد، پیٹ کی بیماریاں، کمر درد، سانس کی تکالیف، خواتین کے مسائل، سائی نس، بے چینی اور بہت سی بیماریوں میں ہیں۔ اگلے صفحات میں تمام بیماریوں کا تفصیلی علاج ہے (ایک بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ ریکی طبی علاج کا متبادل نہیں ہے یہ ایک متبادل طریقہ علاج ہے جو کہ بیماری میں فائدہ مند ثابت ہوتا ہے) اور ریکی ھیلرز یا ریکی ماسٹر کو ڈاکٹر بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس کا کام مرض کی تشخیص نہیں ہے اس لئے کسی بھی مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی مختلف رپورٹ اور ٹیسٹ کو ضرور دیکھ لیں۔

ریکی کوئی مذہب نہیں ہے اور نہ ہی عبادت کا طریقہ کار یہ صرف ایک طریقہ علاج ہے جو کہ نہ صرف مریض کو بلکہ ھیلرز کو بھی فائدہ دیتا ہے

ریکی ایک طاقتور اور لطیف طریقہ علاج ہے

اس کی بے انتہا فوائد ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- ...... یہ قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔
- ...... جسمانی طاقت کو توازن دیتا ہے۔
- ...... علامات اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔
- ...... خود آگاہی حاصل ہوتی ہے۔
- ...... تخلیقی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

- ......دبے اور گھٹے ہوئے جذبات کو نارمل کرتا ہے۔
- ......ذہن کو مثبت بناتا ہے۔
- ......مراقبہ میں کافی مدد دیتا ہے۔

ریکی سیکھنا بہت آسان ہے

ہر انسان ریکی سیکھ سکتا ہے یہ ایک صلاحیت جو ایک مخصوص طریقے سے حاصل ہوتی ہے جس میں ریکی ماسٹر ہماری مدد کرتا ہے اس کتاب کو پڑھنے سے حاصل نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اس کے تین درجہ یا لیول ہیں:

- ......پہلا درجہ یا لیول ون۔
- ......دوسرا درجہ یا لیول ٹو۔
- ......تیسرا درجہ یا ماسٹر لیول۔

ایک بار اس صلاحیت کو حاصل کر لینے سے یہ صلاحیت تاحیات آپ کی مدد کرتی ہے اور یہ صلاحیت آپ میں رہتی ہے اور اس سے آپ دوسرے انسانوں کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ آپ اپنے آپ کو بھی خوشیوں اور مسرتوں سے بھر سکتے ہیں۔

ریکی کے اصول......یا

ریکی کے متعلق ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول

ریکی کے بانی سوئی نے ریکی کے چند اصول بنائے وہ اپنے طالب علموں کو سکھائے اور ان کی تشریح کی اور بعد میں ان ہی اصولوں پر ان کے طالب علموں نے اس علم کو آگے بڑھایا۔

اور بقول سوئی کے ان اصولوں پر عمل کر کے یا مشق کر کے انسان سب سے پہلے اپنے آپ کو صحت مند کرتا ہے۔

اصول یہ ہیں:

اصول نمبر ۱

روحانی دوا تمام بیماریوں کی آج اور صرف آج میں ہے نہ غصہ کریں اور نہ ہوں پریشان شکر یہ ادا کریں اور کام میں بنے ذمہ دار دوسروں سے اچھا سلوک کریں ان تمام اصولوں کو پڑھیں اور یاد رکھیں اپنی زندگی کے ہر معاملے کو اچھا کریں چاہے کچھ بھی ہو اور دھرائیں ابتدا اور آخیر دن میں۔

مندرجہ بالا اصول ہر مذہب کا آدمی سیکھ سکتا ہے اس کے لئے کسی خاص عقیدے کے ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ علم ریکی کی بنیاد قوت حیات پر رکھی گئی ہے۔

ان اصولوں کی تشریح کچھ اس طرح سے ہے:

خوشی حاصل کرنے کا راز

اس کو سوئی اس طرح سے تشریح کرتے ہیں کہ اپنے آپ کو کسی اچھے کام کے لئے آمادہ کیا جائے۔ کوئی سماجی خدمت، کسی کی کا دکھ، درد اور پریشانی کو بانٹ لیں۔ دوسرے لفظوں میں سیلف موٹیوٹیڈ (self motivated) ہوں اس سے انسان کو سچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

روحانی دوا تمام بیماریوں کی

تمام روحانی بیماریوں کی دوا سچی خوشی میں پوشیدہ ہے اور سچی خوشی، بے غرض، بے لوث اور پر خلوص خدمت کر کے حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی انسان کے اندر سے تمام روحانی بیماریوں یعنی حسد، خود غرض، کینہ، بغض اور تکبر کو آہستہ آہستہ دور کر دیتی ہے۔ اس کو اس طرح سے سمجھا جا سکتا ہے کہ سچی خوشی سے ہی انسان ذہنی جسمانی اور روحانی طور پر خوش رہ سکتا ہے۔

صرف آج کیلئے

آج اور صرف آج زندگی ہے نہ مستقبل۔ ہے اور نہ ہی ماضی زندگی کی خوبصورتی صرف اور صرف آج جینے میں ہے کیونکہ مستقبل کی پریشانی اور ماضی کا پچھتاوا انسان کے لئے زہر ہے۔ کیونکہ پھٹے ہوئے دودھ پر رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

غصہ مت کریں

غصہ انسان کی فطرت میں ہے اور دوسری منفی جذبات خصوصاً بے چینی، نفرت، حسد، کینہ، بغض، تکبر سب نقصان دہ جذبات ہیں ان سے حتی الامکان بچنا چاہے۔

تا کہ ہماری زندگی اچھی اور بہتر گزرے۔

فکرمند نہ ہوں

زندگی میں اپنا کام انتہائی ایمانداری اور ذمہ داری کے ساتھ کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں اس حوالے سے فکرمند نہ ہوں۔

احسان مند ہوں یا مشکور

اس اصول کا مطلب ہے کہ جب کوئی آپ کے ساتھ بھلائی کرے تو اس کے احسان مند ہوں اور اس کا شکریہ ادا کریں۔ اس کا معنی کچھ اس طرح سے کیا جا سکتا ہے کہ احسان مند ہوں اور جب کوئی آپ کے ساتھ اچھا کرے تو اس کا شکریہ ضرور ادا کریں۔

مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں

زندگی میں ہمارے سامنے کئی چھوٹے اور بڑے نوعیت کے کام ہوتے ہیں، ان کو حاصل کرنے کے لئے یہ زیادہ اہم نہیں ہے کہ ہم کیا کرتے ہیں بلکہ یہ اہم ہے کہ ہم اپنے کام مستقل مزاجی کے ساتھ کرتے ہیں یا نہیں اور اپنے کام سے کیا سیکھتے ہیں اور اس کام کو کسطرح سرانجام دیتے ہیں یعنی معمولی کام کو غیر معمولی انداز میں کرتے ہیں۔

اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں

دوسروں سے اچھا سلوک کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں اگر آپ کسی کے ساتھ اچھے طرح ملیں گے تو لوگ بھی آپ سے اچھے طریقے سے ملیں گے۔

ان اصولوں کو دھرائیں۔ دن کا آغاز اور اختتام مندرجہ بالا اصولوں کو پڑھنے سے کریں۔

نوٹ:......سوئی کے اصولوں کی کافی تشریحات مختلف لوگوں نے کی ہیں اور ہر کوئی اس بات کا دعوی کرتا ہے کہ وہ تشریحات درست ہیں اسی طرح یہ بھی ان اصولوں کے قریب قریب ہیں

ریکی کے اصولوں کا دوسرا پہلو

صرف آج کے دن میں غصہ نہیں کروں گا

غصہ دوسروں پر کیا جائے یا اپنے آپ پر یا پوری دنیا پر ہمارے لئے نقصان دہ ہے اور ہمارے جسم میں توانائی کے راستے کو روکتا ہے یہ سب سے پیچیدہ اندرونی دشمن ہے۔ ریکی ایک شاندار طریقہ ہے برسوں سے دبے ہوئے غصے کو صاف کرنے کا اور اندرونی تطہیر کا، غصہ دور کریں اور اپنے ذہن کو پرامن رکھیں۔

اصول نمبر۲

صرف آج کے دن میں فکر مند نہ ہوں گا

غصہ ہمارے ماضی اور حال کی صورت حال کی وجہ سے ہوتا ہے جبکہ فکر ہمیں مستقبل کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے اگرچہ فکر مند ہونا ہمیشہ ہی منفی نہیں ہوتا ہے لیکن ہر وقت فکر مند رہنا ہمارے دماغ اور روح میں آہستہ آہستہ اتنے سوراخ کر دیتا ہے جو کہ ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اپنی فکروں کو دور کیجئے اور تندرستی کو اپنے جسم میں پھیلائیں۔

اصول نمبر۳

صرف آج کے دن شکر گزار بنوں گا

صرف آج کے دن میں شکر گزار ہوں گا شکر گزار بنیں اور تہہ دل سے دوسروں کے مشکور بنیں اور ان کے احسان مند ہوں اس اصول میں اندرونی طور یعنی دلی طور پر کسی کو شکریہ ادا کریں۔ سب سے آسان چیز یہ ہے دوسرے کا شکریہ ادا کریں اور معاف کریں مسکرائے اچھے الفاظ کہیں شکر گزار بنیں تا کہ آپ کی روح خوشی سے لبریز ہو جائے۔

اصول نمبر۴

صرف آج کے دن اپنا کام ایمانداری سے کروں گا

صرف آج کے دن میں اپنا کام ایمانداری سے کروں گا اپنے اور خاندان کی مالی مدد باعزت طریقے سے کروں گا دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اچھے اور حلال طریقے سے پیسہ کمائیں گے اور دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر زندگی گزاریں گے۔

اصول نمبر۵

صرف آج کے دن رحم دل بنوں گا

صرف آج کے دن میں ہر جاندار کیلئے رحم دل بنوں گا اپنے والدین، اپنے اساتذہ، اپنے بڑے اپنے بزرگوں اور ہر جاندار کی عزت کروں گا۔ رحم دل بنیں تا کہ زندگی پر مسرت ہو جائے۔

ریکی کا صحت مند کرنے کا نظام

ریکی کیسے صحت مند کرتی ہے

ریکی ایک قوت ہے اور یہ انسانی جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرتی ہے۔ ریکی ہمارے جسم کے متاثرہ حصے میں پہنچ کر اس کو صحت مند کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی شکست و ریخت کو دور کرتی ہے۔ علم ریکی کے مطابق ہماری جسمانی بیماری قوت حیات کی کمی یا زیادتی یا رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ریکی اس کمی یا زیادتی کو دور کرتی ہے۔ یہ ذہنی و جسمانی ہر بیماری ٹھیک کرتی ہے اور یہ توانائی ہمارے جسمانی چینلز میں سفر کرتی ہوئی پوری بدن میں گردش کرتی ہے اور ہمارے جسم میں قوت حیات کی کمی یا زیادتی کو درست کر کے ہمیں صحت و تندرستی عنایت کرتی ہے۔

ریکی کیسے بیماریوں کو روکتی ہے؟

مشرقی نظریے کے مطابق جب بیماری ہم پر حملہ آور ہوتی ہے تو ہماری مدافعتی توانائی اس کو روکنے کے لئے آگے بڑھتی ہے اور اس صورت میں اگر ہمارے چینلز میں توانائی کا بہاؤ ٹھیک نہ ہو تو مدافعتی توانائی اتنے اچھے انداز سے اس بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے اور ریکی کا سب سے بہترین کام یہ ہے کہ ی توانائی کے مراکز مین توانائی کی کمی یا زیادتی کو ٹھیک کر کے انسانی ذہن و جسم کو نہ صرف صحت مند کرتی ہے بلکہ اس کو شاندار بھی بناتی ہے

پانی کی شفائی قوت یا شفایاب کرنے کی صلاحیت

پانی قدرت کی ایسی نعمت ہے جس کے بے شمار فوائد ہیں اور پانی کی صیح مقدار جسم میں ہو تو نہ ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں بلکہ جسمانی صحت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

پانی کے متعلق چند حقائق

ہر جاندار کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر جاندار کے جسم کا اچھا خاصہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا کچھ جانداروں میں 90 فیصد تک، انسانی جسم میں 60 فیصد تک پانی ہوتا ہے ہمارے دماغ کا 70 فیصد، خون کا 82 فیصد اور پھیپھڑوں کا 90 فیصد تک حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے پانی کی اس قدر اہم کیوں ہے اور اس کو کیوں اتنی اہمیت دی جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے خلیات یا سیل پانی سے بھرپور ہوتے ہیں اور اس پانی کی وجہ سے ہماری خوراک کا ہر جز ہمارے جسم کا حصہ بنتا ہے کیوں کہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک جذب ہوتی ہے پانی ہی کی وجہ سے ہماے خوراک کے اجزاء ایک جگہ سے دوسرے جگہ جاتے ہیں کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین جیسے اجزاء نہ صرف ہماے جسم کا حصہ بنتے ہیں بلکہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خون میں گردش کرتے ہیں اس طرح اس پانی کی وجہ سے ہمارے جسم کے فاسد اور غیر ضروری مادے بھی آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے:

ہمارے جسم میں بے انتہا پانی ہے۔ ذرا اس بات کا تصور کریں کہ اگر ہمارے جسم سے

سارا پانی نکال دیا جائے تو ہم کیسا محسوس کریں گے اور کیسے نظر آئیں گے اگر ہم زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں گے تو ہمارا جسم پر اس کا مثبت اثر جلد آئے گا اور ہم جذباتی طور پر بھی اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گے ہمارا جسم پانی کو لے کر چھوٹے چھوٹے نظاموں سے لے کر بڑے یا اہم جسمانی نظاموں تک گردش کرتا ہے لیکن یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ انسانی جسم کا کونسا نظام ہے جس کی اہمیت کم ہو کسی کی بھی نہیں ہمارا دماغ 87 فیصد پانی پر مشتمل ہے اگر ہم یہ جانتے ہیں کہ ہمارا دماغ اچھے اندازو سے کام کرے تو ہمیں یہ چاہے کہ ہم زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں اس کے بعد ہمیں خود محسوس ہوگا کہ ہمارا ذہن زیادہ اچھے انداز سے کام کر رہا ہے۔

پانی ایک موثر دوا ہے

پانی ایک قدرتی اور موثر دوا ہے جو صفائی اور فاسد مادے دور کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اگر ہم ایک وافر مقدار پانی کی نہیں پیں گے تو ہمارے جسم سے زہریلے اور گندے مادے دور نہیں ہوں گے اور ہمارا جسم مختلف مسائل کا شکار ہونا شروع ہو جائیگا جب ہم کسی بھی قسم کے ذہنی یا جسمانی تناو کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارے جسم میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس تبدیلی کی وجہ مختلف کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں اگر ہم مشاھدہ کریں تو زیادہ تر معالجین اس بات پر خصوصی زور دیتے ہیں کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہے کیونکہ ہمارے فاسد مادے اور گندگی ہمارے پیشاب پاخانہ اور پسینے کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے اور اس کا بہترین ذریعہ ہمارا زیادہ پانی پینا ہے۔

زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور صحت مند رہئے

دنیا میں ماہرین صحت کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم آٹھ اونس کے آٹھ گلاس پانی پینا چاہے اور اگر آپ گرم ماحول میں رہتے ہیں یا گرم ملک میں رہتے ہیں تو یہ تعداد

دگنی ہو جائے گی اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ پانی دیں، تاکہ جسمانی نظام بہتر انداز سے کام کر سکے اور جسم کے دوسرے نظام بھی بہتر انداز سے کام کریں زیادہ پانی پینا انجائنا ذیابیطس موٹاپا ہائی کولیسٹرول اور مگرین جیسی بیماریوں میں مفید ہے۔

نہیں کوئی بھی مائع نہیں

دنیا کے بہت سے ممالک میں صاف پانی دستیاب نہیں ہے اس لئے اگر آپ کے پاس فلٹر یا اور کوئی آلہ پانی صاف کرنے کا ہو تو اس کو استعمال کیا جائے ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ کوئی بھی مائع مثلاً چائے، کافی، سوڈا، شراب یا جوس وغیرہ پانی کی کمی پورا کرتے ایسا نہیں ہے پانی کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

ابھی بھی دیر نہیں ہوئی

ہماری عادتیں برسوں میں بنتی ہیں اور مشکل سے ختم ہوتی ہیں ہمیں زیادہ پانی پینے کی عادت نہیں ہوتی ہے اس لئے ہمیں وافر مقدار میں پانی پینے کی عادت بنانے میں کچھ وقت لگے گا لیکن یہ عادت بن جائے گی اور اس کا آغاز آج سے ہی شروع کر دیا جائے۔

ریکی اور پانی:

جیسا ہم جانتے ہیں کہ ریکی جسم میں سفر کرتی ہے اس طرح پانی بھی ہمارے جسم میں سفر کرتا ہے اس لئے ان دونوں خصوصیت کی وجہ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ریکی کا علاج کرنے سے پہلے اگر پانی پیا جائے تو بہت اچھا ہوتا ہے اور جب بھی پانی پیا جائے تو دونوں ہاتھوں سے گلاس کو پکڑیں تو ریکی دینا شروع کر دیں جس سے بہت فوائد حاصل ہوں گے اور ہر بار ریکی والا پانی پیئیں گے۔

سانس کی دنیا

صحیح طریقے سے سانس لینا صحت مندانہ زندگی کی بنیاد ہے

ہماری زندگی کا آغاز سانس لینے سے شروع ہوتا ہے اور ساری زندگی ہمیں سانس لیتے ہیں ہمیں چاہے کہ سانس لینے کی اچھی عادتیں اپنائیں تاکہ ہمارے جسم کا ذرہ ذرہ بہترین انداز میں کام کر سکے اور ہمارے اندر کے فاسد مادے کاربن ڈائی آکسائیڈ آسانی سے خارج ہو جائیں۔

اس کی مثال اس طرح سے دی جاسکتی ہے کہ ایک شخص کھانے پینے یا اچھے کپڑے پہننے اور ایروبک کا دیوانہ ہے۔

لیکن زندگی کی سب سے بنیادی چیز یعنی سانس لینے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کر رہا ہے تو اس کو کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے:

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے ہمارے اعصابی ذہنی عضلاتی اور نفسیاتی نظام کو ٹھیک کرتا ہے ہمای یکسوئی اور یادداشت کو بہتر بناتا ہے سانس ہمارے جسم سے 70 فیصد فاسد مادے نکالنے میں مدد کرتے ہیں جبکہ 30 فیصد ہماری جلد سے اور صرف 10 فیصد ہمارے نظام اخراج اور گردوں سے دور ہوتے ہیں ہم سانس لیتے ہوئے صرف آکسیجن کو ہی نہیں لیتے بلکہ اس کے ساتھ قوت حیات بھی ہمارے جسم میں جاتی ہے جس کو چینی زبان میں ''چی'' جاپانی میں ''کی'' ہندی میں ''پران'' کہتے ہیں۔

اکثریت سینے کے عضلات استعمال کرتی ہے

سانس لینے کا کونسا طریقہ بہتر ہے ہماے سانس لینے کے طریقے کو ہماری زندگی میں بہت اہمیت حاصل ہے کیونکہ صحیح طریقے سے سانس لینے سے ہماری ذہنی اور نفسیاتی اور جسمانی صحت بھی اثر انداز ہوتی ہے سویڈن میں ہونی والی ایک تحقیق نے یہ بات ثابت کی کہ 38 فیصد لوگ سانس لینے کے صحیح طریقے سے آگاہ نہیں ہیں۔ میرے ذاتی مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ پاکستان میں تقریباً 90 فیصد لوگ صحیح طریقے سے سانس نہیں لیتے ہیں۔ جب ہم اپنے سینے کے عضلات استعمال کرتے ہیں تو اس تنفس کے اس پورے عمل میں عضلات زیادہ استعمال ہوتے ہیں اور اس کے فوائد کم ہیں کیونکہ ہم آکسیجن کی تھوڑی مقدار جذب کر پاتے ہیں اس طرح ہمارے جسم کے فاسد مادے بھی کم خارج ہوتے ہیں۔

سانس لینے کا شکمی (ڈایافرام) طریقہ

(Diapharamtic Method)

سب سے اچھا اور موثر سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے شکم کو استعمال کریں یعنی ہمارے شکم کو پھیلا ہوا محسوس ہونا چاہیے ہمارا ڈایافرام جب سانس اندر لیتے ہیں تو باہر کی جانب اور سانس نکالتے ہیں تو ریڑھ کی ہڈی کی جانب سکڑتا ہے۔

سانس لیتے ہوئے ہمیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ ہمارے عضلات نیچے ناف کی جانب اور اوپر سینے کی جانب حرکت کر رہے ہیں۔

ڈایافرام سے سانس لینا ہمارے لئے بہت موثر اور بہتر ہوتا ہے اس طرح ہم زیادہ آکسیجن جذب کرتے ہیں اور زیادہ ہی اپنے جسم سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں۔

نوٹ:......ڈایافرام سے مراد یہ ہے کہ ہمیں سانس سینے سے نہیں لینی چاہیے بلکہ سانس اپنے پیٹ کے عضلات استعمال کرنے چاہیے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ پیٹ پر ہاتھ رکھیں اور سانس اندر لیں تو آپ کا پیٹ کے عضلات اوپر آنے چاہیں نہ کہ سینے کے اور جب سانس باہر خارج کریں تو پیٹ کے عضلات کو ہی حرکت کرنی چاہیے یعنی نیچے کی جانب۔

سینہ نہیں اپنا شکم

(Diapharam not chest)

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا کہ شکمی سانس اپنے بچپن کی طرف لوٹنا ہے ہم نہ صرف یہ کہ بچوں کی طرح سانس لیں بلکہ یہ ہمارے جسم کو ایک نئی زندگی بھی عطا کرتی ہے اور جسم کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو بہتر کرتی ہے۔

اگر آپ کو اس چیز کا مشاہدہ کرنا ہے تو ایک چھوٹے بچے کو لٹا کر اس کے پیٹ کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کس طرح سانس لیتا ہے اگر آپ نے کبھی ایک چیز کو محسوس کیا ہو تو بچہ جتنا بھی چیخ چیخ کر روئے نہ تو اس کی آواز خراب ہوتی ہے اور نہ ہی گلہ اس کی سب اہم وجہ صرف اور صرف اس کا ڈایافرام کا استعمال ہے۔ وہ سب قدرتی طور پر کر رہا ہوتا ہے۔ اس سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ ہمارے سانس لینے کی عادتیں بعد میں خراب ہوتی ہیں۔ اور اگر ہم سانس لینے کی عادت کو ٹھیک کر لیں تو اس کے بے انتہا فوائد ہیں جو ہماری زندگی میں صحت کے اعتبار سے نمایاں تبدیلیوں کا باعث ہو۔

شکمی سانس صحت کے لئے بہتر ہے

شکمی سانس کا طریقہ

یہاں بہت ہی آسان طریقہ بیان کیا جارہا ہے کہ آپ اپنے شکم کے عضلات کو بہتر انداز میں استعمال کر کے بہتر طریقہ سے سانس لیں اور اپنے آپ کو صحت مند رکھیں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ:

سیدھے کھڑے ہو جائیں یا لیٹ جائیں۔

اپنے دونوں پاؤں جوڑ لیں۔

اپنے ذہن کو پر سکون کریں اور تمام فکروں کو بھول جائیں۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح مسلیں اور اپنے ناف سے دو انگلیاں نیچے مرد اپنا بائیں ہاتھ اور عورتیں دائیں رکھیں اور اس سے اوپر اپنا دوسرا ہاتھ رکھیں۔

اپنا منہ ہلکا سا کھولیں۔

ہلکے سے اپنا پیٹ دبائیں اور سانس باہر نکالیں۔

اور 6 تک گنتی گنیں۔

2 تک سانس کو روک کر رکھیں۔

پھر آہستہ آہستہ 6 تک گنتی گن کر سانس اندر لیں۔

پھر 2 تک روکیں۔

پھر سانس باہر نکال دیں۔

سانس باہر نکالنے سے لے کر سانس اندر لینے تک اور پھر باہر نکالنے تک ایک چکر

مکمل ہوا۔

اس طرح کے دس چکر مکمل کریں۔

چند اہم نکات

سانس لینے کا صحیح اور درست طریقہ یہ ہی ہے کہ ہم اپنے پیٹ کے عضلات کو استعمال کریں اور سینے کو نہ استعمال کریں اس کی مشق صبح اور شام کی اوقات میں کریں تا کہ اس کی اچھی مشق ہو جائے اور اس کی عادت بن جائے جب یہ عادت پختہ ہو جائے تو اس سے لطف اٹھائیں۔

آپ جب کبھی پژمردہ افسردہ یا ذہنی اور جسمانی تھکن سے دوچار ہوں تو فوری طور پر 10 سے 15 بار اس طرح سانس کی مشق کریں تو فوری طور پر آپ کو سکون مل جائے گا اس کے علاوہ جب اچھی طرح مشق ہو جائے تو اس کے بعد سانس اندر لیتے ہوئے یہ محسوس کریں کہ روشنی جسم میں داخل ہو رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو سوچیں کہ جسم کے فاسد مادے دور ہو رہے ہیں۔

کہتے ہیں مشق تمام صلاحیتوں کی ماں ہے۔ اس لئے آج سے ہی مستقل مزاجی سے یہ مشق کریں تا کہ یہ آپ کی عادت ثانیہ بن جائے۔

انسانی میریڈین نظام

(Human Meridian System)

چینی قوم نے تیسری صدی قبل مسیح انسانی جسم میں ایک قوت حیات کے متعلق دریافت کیا ان کے مطابق ہر جاندار اور مادے میں قوت حیات موجود ہوتی ہے اور یہ قوت حیات ایک کائناتی قوت کے طور پر موجود ہے جس طرح ہمارے جسم کو خون کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہمارے جسم میں نظام خون کے تحت گردش کرتا ہے اسی طرح ہمارے جسم میں چی کے بہاؤ کے لئے میریڈین کا نظام خون کے نظام جیسا ہی ہے جس طرح خون کو شریانوں اور وریدوں کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح قوت حیات کو جسم میں بہاؤ کے لئے ایک میری ڈین نظام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی کسی بھی قسم کی بیماری یا تناؤ اسی چی کے میریڈین نظام میں کسی جگہ رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے اور قوت حیات یا چی کی قوت کی ہی وجہ سے ہی چینی روایات کے مطابق ین اور یانگ کی قوتیں توازن میں آتی ہیں۔

بارہ بنیادی میریڈین یا راستے

چینی روایات کے مطابق دو قسم کے چینلز ہوتے ہیں۔ ایک بنیادی اور دوسرا ثانوی۔
بنیادی راستے انسانی اندرونی اعضاء سے گزرتے ہیں اس طرح 12 بنیادی جوڑے ہیں جو کہ ان اعضاء پر مشتمل ہیں پھیپھڑے چھوٹی آنت، پیٹ، تلی، دل، بڑی آنت، مثانہ، گردے، دل کی جھلی، ناف، پتہ اور جگر شامل ہے ابتدائی راستے مختلف جسمانی اعضاء سے منسوب ہیں۔

میریڈن کا نظام

ریکی اور میریڈین

(Reiki and Meridian)

ریکی سے ین اور یانگ کی قوتوں کو توازن میں لایا جاتا ہے اور ہم چی کے بہاؤ کو میریڈین میں لاتے ہیں میریڈین میں توانائی کی روکاٹوں کو ریکی سے دور کیا جاسکتا ہے اور صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

ریکی ایک توانائی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقی رو کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے، اسی سے ریکی انسان کو اپنے وجود کا احساس اس کے محسوسات سے کراتی ہے۔ انسانی بدن میں خون کے دوران کے لئے شریانیں اور وریدیں ہیں۔

اسی طرح انسانی جسم میں چینی تصورات کے مطابق میریڈین کا نظام ہے جس کے ذریعے ریکی پورے جسم میں گردش کرتی ہے اور توانائی کی زیادتی اور کمی کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

ین یانگ (Yin Yang)

چینی روایات کے مطابق چی (chi) کی قوت دو طاقتوں پر مشتمل ہوتی ہے ین اور یانگ اور جب تک یہ دونوں قوتیں توازن میں نہ ہوں ہماری صحت اچھی نہیں ہوگی ہمارے جسمانی نظام کی صحت اسی پر منحصر ہے دوسری صورت میں جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو اس کی وجہ ان دونوں قوتوں کا غیر متوازن ہونا ہے۔

ین اور یانگ کی قوتیں جب بھی اپنا توازن کھوتی ہیں تو فورا ہمارے جسم میں بیماریاں گھر کر لیتی ہیں اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں

ین یانگ کی خصوصیات

قدیم چینی طریقہ علاج ایکوپنکچر اور ایکو پریشر بھی انہی اصولوں کے تحت ہماری خصوصیات جسمانی طاقت کو توازن میں لاتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرتے ہیں اور اس علاج میں ان کا فوکس جسمانی طاقت ہوتی ہے

قدیم چینی نظریئے کے مطابق کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ یہ قوت منفی ہے جسے ین کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو ینگ کہلاتی ہے۔

کائنات میں یہ دونوں قوتیں برسرپیکار ہیں۔ انسان بھی ان ہی دو قوتوں سے مل کر بنا ہے اس لئے ان کے توازن سے ہی ہم بہترین صحت حاصل کرتے ہیں اور ان کے عدم توازن سے بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یعنی اس کی زیادتی یا کمی سے ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ اس کے توازن سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو ہم قوت حیات کہتے ہیں۔ جس کو چینی زبان میں چی کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسمانی اعضاء بھی ین اور یانگ پر مشتمل ہے۔

ین اور یانگ کی خصوصیات یہ ہیں:

ین	یانگ
منفی	مثبت
اندھیرا	اجالا
رات	دن

چاند	سورج
ٹھنڈا	گرم
اندرونی	بیرونی
کمی	زیادتی
زمین	آسمان
پانی	آگ
سردی	گرمی
خزاں	بہار
نیچے	اوپر
مؤنث	مذکر
عمل	ردِعمل
خون	توانائی
ٹھوس اعضاء	کھوکھلے اعضاء

پھیپھڑا، گردہ، تلی، قلب، غلاف، قلب اور جگر   بڑی آنت، چھوٹی آنت، مثانہ، معدہ، پتہ۔

ہالہ نور یا نسمہ (Aura)

کوانٹم طبیعات کے مطابق کائنات ایک نور ہے جو کہ توانائی سے بھرپور ہے اور یہ توانائی مادہ میں اور مادہ اس توانائی میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں علم نفسیات مشرقی علوم اور متبادل طرز طریقہ ہائے علاج کے مطابق زندگی کی تشریح کچھ اس طرح کرتے ہیں کہ یہ ایک بھرپور توانائی ہے

نسمہ کو اس طرح سمجھ لیں کہ ہمارے جسم کے اردگرد ایک روشنی کے ہالے نے گھیرا ہوتا ہے اس کو ہم اورا (aura) کہتے ہیں جو کہ ہماری فزیالوجی اور روحانی سطح پر ہمارے انرجی سنٹر یا چکراز کے ذریعے ایک دوسرے سے عمل کرتا ہے یا دوسرے لفظوں میں ہم یہ سمجھ لیں کہ نسمہ ایک انرجی یا قوت ہے جس نے ہمارے جسم کو چاروں طرف سے گھیرا ہوتا ہے۔

ہمارے جسم میں 7 قوت کے مراکز ہوتے ہیں جن کا تعلق جسمانی سطح سے ہوتا ہے لیکن مشرقی علوم کے مطابق یہ ہالہ نور کی ہر سطح پر واقع ہوتے ہیں اس توانائی کی رفتار اور موجودگی کو ہر سطح پر محسوس کیا جا سکتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ انسانی شعور کے 7 منازل ہیں اور ہالہ نور کی 7 پرتیں ہیں۔

ریکی ہالہ نور کو کیسے اثر انداز کرتی ہے

انسانی ہالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے اس کی وجوہات، انسانی ذہنی پریشانیاں، جسمانی تکلیفیں، غیر معیاری غذا، غیر معیاری طرز زندگی اس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

Causal Body
Celestial Body
Ethetic Template
Astral Body
Mental Body
Emotional Body
Ethenic Body

The Huma Aura

انسانی اورا

انسانی ہالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے لیکن جب لیول ون سیکھ لیا جاتا ہے تو توانائی ہمارے جسم میں آہستہ آہستہ صفائی شروع کر دیتی ہے اور ہالہ نور کا پھیلاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے اس کے بعد اس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ذہنی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمیں زندگی کی مثبت تبدیلیوں کے لئے بہت ضروری ہوتی ہیں۔

اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں

ریکی کے لیول سیکھنے کے بعد ہمیں اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ ریکی دینی چاہئے اور اس کے علاوہ سانس کی مشقیں، یوگا آسن، معیاری غذا، سادہ طرز زندگی اپنانا چاہئے تاکہ ہم اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ بہتر کر سکیں اور دوسروں کو بھی صحت مند کر سکیں۔

ریکی کے لیول ون، ٹو اور ماسٹر لیول کے بعد ریکی ھیلر یا ریکی ماسٹر نہ صرف اپنے ہالہ نور کو انتہائی طاقتور کر سکتا ہے جس سے وہ نہ صرف اپنے ذہنی و جسمانی طور پر اچھی صحت حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی زندگی کا بہتر شعور حاصل کرتے ہیں اور بہت مثبت اور بہتر تبدیلیاں لاتے ہیں۔

ریکی کے علاج کے دوران توانائی ہمارے جسمانی اعضاء میں ہی اس کا بہاؤ نہیں ہوتا ہے بلکہ ہمارے ہالہ نور کی مختلف سطحوں پر بھی وہ بہاؤ موجود ہوتا ہے جب ہم فاصلاتی ریکی (Distant Healing) دیتے ہیں تو اس وقت ہالہ نور کی قوت میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور ریکی زیادہ موثر انداز میں اپنا بہاؤ بناتی ہے جو ھیلرز کی صلاحت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

ہالہ نور کی مختلف پرتیں یا سطحیں
(Different Layers of Aura)

طبعی جسم (Physical Body)

طبعی جسم ایسا جسم ہے جس کو ہم محسوس کر سکتے ہیں دیکھ سکتے ہیں چھو سکتے ہیں اس کے تمام افعال ہمارے سامنے ہوتے ہیں اس کے افعال میں کھانا پینا، سونا، چلنا دیکھنا، الغرض سب کچھ شامل ہے اور طبعی جسم کے وہ تمام خطرات یعنی بیماری خوف اور موت بھی اس ہی جسم پر وارد ہوتی ہے

ایتھری جسم (Etherical Body)

یہ ایک انتہائی باریک نظر نہ آنے والی 2 سینٹی میٹر موٹی طبعی جسم کے اردگرد ایک تہہ ہوتی ہے چینی روایات کے مطابق جب جسم کے اندر چینلز اور مرکز میں توانائی میں جب بہتی ہے تو اس سطح پر محسوس ہو سکتی ہے ایتھری جسم ایک طرح سے طبعی جسم کی چادر ہے چینی روایات کے مطابق توانائی کی جسمانی چینلز کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اس کے پھیلنے میں یہ ایتھری جسم مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ہمیں خواب بھی اسی سطح پر نظر آتے ہیں ہم اپنے ہالہ نور کے اس حصے پر منتر (mantra) سانس کی مشقوں اور میڈیٹیشن کے ذریعے اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

ہالہ نور کے اس حصے کا تعلق بنیادی چکر از یعنی مولا دھارا (Root chakra) سے ہے۔

ہالہ نور کی جذباتی قسم (Emotional Body)

ہالہ نور کی یہ قسم بیضوی شکل کی ہوتی ہے اور پہلی دو حالتوں یا سطح کے بعد تیسری سطح ہے۔ ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے احساسات اور جذبات کی ترجمان ہے ہماری خوشیاں، امیدیں، پیار، غصہ، غم اور نفرت جیسے تمام جذبات اس میں ہوتے ہیں اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی سے بھی ہوتا ہے اور ماضی کی ناکامیاں ہمارے بہت سے مسائل کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ زندگی میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہم روزمرہ کے جذباتی مسائل سے کیسے نمٹنا جانتے ہوں۔ کیونکہ جب یہ مسائل بڑھتے جاتے ہیں اور ہماری نامکمل خواہشات ہمارے لئے بہت سے مسائل جنم دیتی ہے۔ اور وہ مسائل بیماریوں کی صورت میں پیدا کرتے ہیں۔ اس حصے کا تعلق ہمارے منی پورہ (سوادھشان) ہوتا ہے۔

ہالہ نور کی ذہنی قسم (Mental Body)

ہالہ نور کی اس قسم کا کام یہ ہے کہ ہم اپنی ذات کے متعلق علم حاصل ہو یا خود آگاہی حاصل کریں جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس ہالہ نور سے ہمیں شعور، منطق، اور سوچ و بچار کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ اپنے ذہنوں سے دیتے ہیں ہمارا ذہن معمار ہے ہمارے خوابوں کا یہ ہماری اس صلاحیت کا عکس ہوتا ہے جس میں ہم سیکھتے ہیں اور اپنے شخصیت سنوارتے ہیں ذہنی صحت ہماری اسی لیول پر ظاہر ہوتی ہے۔

ہالہ نور کی آسٹرل قسم (Astral Body)

غیر مشروط محبت (Unconditional love) کا تعلق ہالہ نور کی اس قسم سے

ہے اور اس کا وجود دل کا مرکز ہے یہ ہالہ نور کی قسم جسمانی اور روحانی صلاحیتوں کے درمیان ایک پل کا کام کرتی ہے

ہالہ نور کی ایتھری حالت (Etherical Condition)

ایتھری جسم ہماری یادداشت بھولی بسری یادیں اور واقعات کا عکس ہوتا ہے اس کا تعلق جسم کے حلق کے چکر از سے ہے۔

ہالہ نور کی آسمانی حالت (Celestical Condition)

ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے ذہن لاشعور کا عکس ہے جو کہ ہمارے ذہن کا وہ حصہ ہوتا ہے جو کہ کم استعمال میں آتا ہے۔

اگر ہم اپنے ذہن لاشعور کی آواز کو اپنے وجدان کی روشنی میں سنے تو ہماری زندگی کا روحانی اور دنیاوی سفر بہت اچھا اور بہترین گزر سکتا ہے۔ ہالہ نور کی اس قسم میں ہم اپنی محبت اور پیار کا اظہار سطحی نہیں بلکہ اس سے بلند ہو کر گہرائی کے ساتھ کرتے ہین اس کا تعلق اجن چکر (Eye brow chakra) سے ہے۔

کتھراک جسم (Cathertic Body)

یہ ہماری ہالہ نور کی آخری حالت ہے اور اس کا تعلق سب سے اہم ترین چکر سہسرار چکر (Crown chakra) سے ہے اور اس سطح پر توانائی انتہائی بلند ہوتی ہے یا اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہوتی ہے اور روح بذریعہ شعور لاشعور سے بات کرتی ہے۔

یہ بلند ترین سطح ہے جہاں جذ کل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ہالہ نور کی صفائی

ہم ہالہ نور کی صفائی بھی کر سکتے ہیں اور اس کے بد اثرات کو کافی حد تک کم بھی کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مریض کو سامنے کسی اسٹول پر بیٹھائیں اور اس کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنا بایاں ہاتھ اس کے سر پر پیالے کی صورت میں لے آئیں اور دایاں ہاتھ جسم سے تھوڑا اوپر رکھ کر نیچے کی جانب لائیں۔ اس طرح پورے جسم پر یہ عمل کریں۔ جس طرح میریڈین سسٹم دیا ہوا اس طرح جسم کے آگے پیچھے دونوں اطراف یہ عمل کریں۔ اس کے کرنے کے بعد مریض اپنے آپ کو کافی ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔

انسانی غدودی نظام

انسانی جسم میں ایک خود کار غدودی نظام ہے جو کہ مختلف غدودوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی انسانی صحت میں بہت اہمیت ہے ان کی فعالیت کی وجہ سے نہ صرف ہماری صحت اچھی رہتی ہے بلکہ ہمارا دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

آٹھ غدود

آٹھ غدود انسانی جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ان کا مختلف کردار ہوتا ہے ان کے نام یہ ہیں۔

✪ ...... پروسٹیٹ

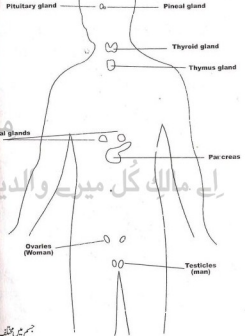
- ...... گونیڈز
- ...... پنکریاز
- ...... ایڈرینل
- ...... تھائی مس
- ...... پینل
- ...... تھائی رائیڈ
- ...... اور پیچوٹری

یہ غدود (ہارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟

یہ غدود مختلف ہارمونز کو ہمارے خون مین سپلائی کرتے ہیں اوران کو مانیٹر کرتے ہیں۔ یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں یہ ہارمونز ہمارے مختلف جسمانی نظاموں کی مدد کرتے ہیں۔

ہارمونز ہمارے جسم میں بہت اہم افعال سرانجام دیتے ہیں اور ہمارے بہت سے حیاتیاتی افعال کی نگرانی کرتے ہیں جو ہمارے ذہن و دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں ۔ یہ ہارمونز ہماری پیدائش، زچگی، میٹابولزم، جنسی قوت، ہماری طاقت، وزن، قدوقامت اوراس کے علاوہ بہت سے جسمانی افعال میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

ہارمونز کی خرابی کے اثرات

ہارمونز کی خرابی ہمارے ذہنی وجسمانی نظام پر بہت برے اثرات چھوڑتی ہے ان کی زیادتی اور کمی سے ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہارمونز جو مادہ

جسم میں مختلف غدود

ہمارے جسم میں چھوڑتے ہیں وہ ہماری صحت اور جسمانی نظام کو بہتر انداز میں چلانے کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

پراسٹیٹ گلینڈ

یہ غدود مردانہ جنسی نظام کا حصہ ہے اور اہم کام سرانجام دیتا ہے اس کی خرابی سے مردانہ جنسی نظام اور اخراجی نظام خصوصاً پیشاب کرنے میں میں کافی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

گونیڈز

یہ غدود مردوں اور خواتین کے جنسی نظام کا حصہ ہے اور انسانی جنسی افعال کو کنٹرول کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ظاہری خدوخال کو بنانے میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے۔

پنکریاز

پنکریاز ہمارے نظام انہضام کا حصہ ہے اور یہ ہمارے جسم میں گلوگوز کو فراہم کرتا ہے جو کہ ہماری توانائی کا ایک ذریعہ ہے اس کی خرابی سے ہم ذیابیطس کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایڈرینل

یہ گلینڈ ہمارے گردوں کے پاس واقع ہوتا ہے اور اس کا فعل جنسی غدودوں کے

افعال میں مدد اور میٹابولزم میں مدد دیتا ہے۔

یہ تین قسم کے مقاصد پورے کرتا ہے۔

جسمانی نظام کی حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

کسی بھی قسم کے جسمانی خطرے کی حالت کو کنٹرول کرتا ہے۔

تھائی مس گلینڈ

یہ غدود ہمارے بچپن میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے اور ہمارے مدافعاتی نظام کو طاقتور کرتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ ہمارے بالغ ہونے تک ایک پہرے دار کا کام سرانجام دیتا ہے اور ہماری بڑھوتری میں اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ

یہ ہمارے جسمانی نظام کا بہت ہی اہم غدود ہے اور تھائی راکسین نامی ہارمونز خارج کرتا ہے۔

اس غدود کا کام ہمارے جسم کے میٹابولک ریٹ کو کنٹرول کرنا ہے اور اس کے علاوہ اگر یہ زیادہ ہارمونز خارج کرے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام اور دل کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔

اور اگر کم ہارمونز خارج کرے تو ہم موٹاپا کا شکار ہو سکتے ہیں اس کے ساتھ ہی دوسرا غدود پیراتھائی رائیڈ ہوتا ہے جو کہ جسم میں فاسفیٹ اور کیلشیم کی مقدار کو ہمارے خون میں مانیٹر کرتا ہے۔

پینیل گلینڈ

اس غدود کا کام ہماری عام جسمانی بڑھوتری اور نظام تولید کے افعال کے سلسلے میں ہارمونز کا اخراج ہے۔

پیچوٹری گلینڈ

یہ تمام غدودں کے ہارمونز کے اخراج کا ذمہ دار ہے اس کی ذمہ داریوں میں گردوں کے نظام، پیدائش، حیض، بلڈ پریشر اور دوسرے نظاموں کے دیکھ بھال ہے۔

یہ ہمارے پورے ہارمونی نظام کا نگران ہے اس کے علاوہ ہمارے اوپر ہونے والی بیماریوں کے حملے کی صورت میں ان کے خلاف مدافعت کا کام بھی سرانجام دیتا ہے۔

چکراز اور غدودی نظام

چکراز ہماری توانائی کا منبع ہیں اور یہ توانائی ایک سطح سے دوسری سطح پر تبدیلی کا باعث ہوتی ہیں اسی طرح سے یہ ہمارے غدود کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔

- ......مولا دھاراroot chakra ایڈرینل غدود۔
- ......سوادھستانnavel chakra جنسی اعضاء۔
- ......منی پورہsolar pleux پنکریاز۔
- ......اناہٹ دلheart تھائی مس۔
- ......وشودہ گلاthroat تھائی رائیڈ۔
- ......اجنthird eye پیچوٹری غدود۔
- ......سہرارcrown پینیل غدود۔

ہمارے نظام غدود کا بہت اہم کردار اور یہ ایسے جوسز ہمارے خون میں بھیجتے ہیں جو کہ ہمیں ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھتے ہیں ان کا ذکر نظام غدود کے سلسلے میں مختصراً کیا گیا ہے۔

ریکی اور چکراز

ریکی کی آگاہی اور اس کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم جسمانی چکراز کے متعلق بنیادی معلومات کے بارے میں جانیں۔ کیونکہ چکراز کا ہماری ذہنی اور جسمانی صحت سے انتہائی گہرا تعلق ہے۔

بڑے انسانی اعضاء

چکراز کے سات جسمانی مراکز

چکرا سنسکرت زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے۔ پہیہ اور یہ اپنے محور پر گھومتا ہے یہ تیز یا آہستہ گھومتا ہے جس کا انحصار ہماری جسمانی توانائی کے بہاؤ پر ہوتا ہے یہ چکراز ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ہمارے جسمانی نظام کا حصہ ہوتے ہیں۔ ہر چکرا کا تعلق ہمارے کسی خاص جسمانی اعضاء سے ہوتا ہے ہم اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے ہمار جسمانی نظام، نظام تنفس، حس، انہضام، تولید اور خون پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام چکراز ہمارے دماغ، ماتھے گلے، سینے، پیٹ، جنسی اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتے ہیں۔

چکراز اور جسمانی اعضاء

ہر چکرا ایک جسمانی اعضاء سے منسوب ہے۔ مولا دھارا Root Chakra ریڑھ کی ھڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتا ہے اور اس کا تعلق بڑی آنت، مقعد اور کچھ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔

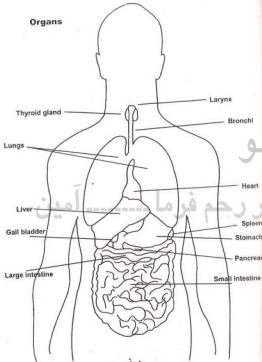
سوادھستان navel chakra اس کا تعلق انسانی جنسی اعضاء سے ہے۔

منی پورا solar pleux اس کا تعلق جگر پیٹ تلی چھوٹی آنت اور پتہ سے ہے۔

اناہٹ heart اس کا تعلق دل اور بازوں سے ہے۔

وشودہ throat chakra اس کا تعلق ہمارے گلے اور پھیپڑوں سے ہے۔

اجن third eye chakra اس کا تعلق دماغ چہرے ناک اور آنکھ سے ہے۔

سہرار Crown chakra اس کا تعلق کسی بھی جسمانی اعضاء سے نہیں ہے

بلکہ یہ پورے انسانی نظام کا حصہ اور تمام چکراز کے فعل کا نگران ہے۔

ان تمام کا تعلق ایک دوسرے کے ساتھ ہے اور ان کی تیز اور آہستہ حرکت ہماری صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے اور ان کا متوازن ہونا چاہے تاکہ ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند رہیں۔

ریکی سے ہم اپنے چکراز کو متوازن کر سکتے ہیں اور اس سلسلے میں ریکی ہماری کافی مدد کرتی ہے۔

میڈیٹشن (ایک زبردست مشاہدہ کار بنانے کی سائنس)

آج کے دور میں ہم اپنی زندگی ایک نہ ختم ہونے والی جدوجہد، لاحاصل مقابلہ بازی اور نام نہاد غیر ضروری مقاصد کو حاصل کرنے میں گزار دیتے ہیں اور اپنے لئے کافی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں آج کا دور انتہائی تیز رفتار اور ہنگامہ خیز ہے۔ اور بہت جلد تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں ہمیں اپنے آپ کو اس دور کے تقاضے پورے کرنے کے لئے ہمہ وقت ایک جدوجہد کرنی ہوتی ہے اور خصوصا شہری زندگی میں تو وقت کی قلت کا سامنا ہوتا ہے یہ ہماری جدوجہد آہستہ آہستہ ہمیں اپنے آپ سے دور کر دیتی ہے اور ہم مختلف ذہنی پریشانیوں کا شکار ہو کر بیمار ہو جاتے ہیں۔

میڈیٹشن اس کے بالکل برعکس ہے میڈیٹشن ہماری ذہنی حالت کو اپنے مسائل کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرتا ہے ہمارے نقطہ نظر کو بہتر کرتا ہے اور مسائل کو سمجھنے میں ہمارے زاویہ کو بہتر کرتا ہے اور ہمیں اپنا آپ سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

میڈیٹشن کا مرکز

ہم میڈیٹشن میں خاموشی کے ساتھ اپنی اندر کی دنیا کا نظارہ کرتے ہیں یعنی اپنی فطرت کا مشاہدہ کرتے ہیں اور اس کی طرف لوٹتے ہیں جو ہم روزمرہ کے کاموں کیوجہ سے چھوڑ چکے ہوتے ہیں ہمارے میڈیٹشن کا سب سے اہم ترین کام ذہن کو واپس لانا، خارج کرنا اور پرسکون کرنا ہے۔

اب ہم اس کو تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

ذہن کو واپس لانا

میڈیٹیشن میں ذہن کو واپس لانے سے مراد اس کو اندرونی مشاہدے کیطرف مائل کرنا ہے یعنی خاموش بیٹھنا اور خارجی اور بیرونی دنیا سے ناطہ توڑ کر اپنے ذہن کے اتار چڑھاؤ جذبات اور احساسات کا بغور جائزہ لیں۔

خارج کرنا

میڈیٹیشن میں خارج کرنے سے مراد یہ ہے کہ اپنے ذہن کو کنٹرول سے باہر آنا یعنی آپ کو کاموں میں میکانکی انداز کے بجائے ایک شعور جھلکنا چاہیے۔

پرسکون ہونا

میڈیٹیشن ذہن کو پرسکون کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے ہم اپنے خیالات اور جذبات کو قدرتی طریقے سے گزرنے دیتے ہیں جس سے ہمارے ذہن پر اثر انداز ہونے والے دباؤ سے کافی حد تک ہم آزاد ہو جاتے ہیں۔

خلاصہ میڈیٹیشن

- ......خاموشی سے بیٹھ جائیں۔
- ......جسم پرسکون رکھیں۔
- ......آہستگی سے بات کریں۔
- ......ذہن کو پرسکون رکھیں۔
- ......تمام خیالات اور احساسات کو گزرتے ہوئے دیکھیں۔

- ......خیالات اور احساسات ابھریں گے ڈوبیں گے بس ان کا مشاہدہ کریں ان کے ساتھ چپکیے یا جڑے نہیں۔

ریکی میڈیٹیشن

دنیا میں میڈیٹیشن کے کئی طریقہ کار اپنے اپنے معاشرے اور ماحول کے مطابق رائج ہیں اور ان سب کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔

مشاہدہ

کسی بھی چیز کا مشاہدہ مثلاً شمع، دائرہ اور سورج۔ یا اور کوئی بھی لفظ اپنے مذہب کے مطابق جس کو ہم منتر کہتے ہیں۔

ریکی میڈیٹیشن جو میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں اس میں مشاہدہ اور منتر استعمال کیے گئے ہیں یعنی کوئی بھی چیز تصور میں لائی جا سکے اور کوئی منتر یا لفظ۔

اس ریکی میڈیٹیشن میں ریکی سمبل یا علامت کے طور پر اور اس کے نام کو منتر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میڈیٹیشن کی زبردست افادیت ہے اور اس کے بہت فائدے ہیں یہ ایک طاقتور اور موثر میڈیٹیشن ہے جو کہ ذہن کو پرسکون، صحت مند اور تندرست کرتا ہے اس کے کرنے سے خیالات واضح اور تصور کی قوت اچھی ہوتی ہے اور غیب دانی اور اپنے آپ اور دوسرے کو صحت مند کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اس میڈیٹیشن کو اپنے مسائل دور کرنے اور مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس میڈیٹیشن کی اضافی خصوصیت یہ ہے کہ آپ کے گرد ریکی کا حصار رکھتا ہے۔

اب اس میڈیٹیشن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

(۱)..... کسی بھی ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جو آپ کو پرسکون اور آرام میں رکھے، چاہے زمین پر بیٹھیں یا کسی کرسی پر بیٹھیں اپنے کمر کو سیدھا اور آرام دہ حالت میں رکھیں۔

(۲)..... اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر اپنے گھٹنوں پر رکھیں یا اپنی گود میں۔ ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون ہوں اور آہستہ آہستہ سانس لیں اور ریکی کے متعلق سوچیں۔

(۳)..... اس کے بعد اپنے ہاتھ سے اپنا پاور سمبل یا علامت کو اپنے سامنے ہوا میں بنانا شروع اور چشم تصور میں دیکھیں آپ کی انگلیوں سے سفید یا سنہری روشنی نکل رہی ہے اور آپ اس روشنی سے وہ سمبل بنا رہے ہیں۔

(۴)..... اپنے اس سمبل کو ذہنی طور پر اپنی تیسری آنکھ یعنی اجن چکر پر لائیں۔

(۵)..... اور پھر اس سمبل کا نام پڑھنا شروع کریں تین بار اس سمبل کا نام لیں لیکن اس سمبل کو اپنی تیسری آنکھ پر ہی رکھیں۔

اور جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ نے اچھا خاصہ اس مقام پر تصور کر چکے ہیں تو تین سے پانچ تک کے تمام مراحل کو لیول ٹو کے سمبل اور اگر آپ ماسٹر لیول کر چکے ہیں تو اس کے سمبل کے ساتھ دوہرائیں۔

اور جب ہم اپنا یہ میڈیٹیشن ختم کریں تو اس وقت ہم بہت زیادہ اپنے آپ میں توانائی اور سکون نہ صرف محسوس کریں گے بلکہ اپنے آپ کو بہت زیادہ ریکسو پائیں گے اور ہمیں اپنے اس توانائی کو اپنے کسی منصوبے اور مقصد کو چشم تصور میں لا کر اس کو بھیجنا چاہیے۔ نہ صرف یہ بلکہ ہم کسی کو توانائی بھیجنا چاہتے ہیں تو وہ بھی بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ

صحت مند اور تندرست ہو جائے تو اس کو چشم تصور میں لا کر اس کو بھیجیں تو بہت فائدہ ہوگا یہ اس میڈیٹیشن کا آخری مرحلہ ہے۔

اور جب آپ یہ میڈیٹیشن ختم کریں تو آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں اور لمبی گہری سانس لیں۔

پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح سے رگڑیں اور اس کو اپنے چہرے پر رکھ دیں اور اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرتے ہوئے کچھ قدم چلئے۔

چند اہم نکات

اس میڈیٹیشن کو کرتے ہوئے چند مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

جگہ پرسکون اور ہر قسم کی رکاوٹ سے پاک ہو۔

کمر بالکل سیدھی ہو تاکہ میڈیٹیشن کے فوائد زیادہ سے زیادہ ہوں دوسرے مرحلے پر آپ اپنے ریکی گائیڈ سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور میڈیٹیشن ختم کرنے کے بعد ان کا شکریہ ادا کریں۔ ذہنی و جسمانی تناؤ سے بالکل پاک ہوں اور حتی الامکان اپنے آپ کو پرسکون رکھیں۔

ریکی کی علامتیں یا نشانات (Symbols)

ریکی لیول ون:

چوکورے اس کو پاور سمبل یا طاقت کی علامت بھی کہا جاتا ہے۔

مطلب:......خدا اور انسان ایک ساتھ آرہے ہیں۔

یا میرے پاس کنجی ہے۔

استعمال:......اس سمبل یا علامت یا سائن کو ہم اپنی ریکی کی قوت میں اضافے یا صحت مند کرنے کی طاقت میں اضافے کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ سمبل ہمیں اپنے چاروں طرف پھیلے پران، ایتھر یا چی سے توانائی حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے اور اپنی حاصل کی ہوئی توانائی کو جہاں بھیجنا چاہیں وہاں بھیج سکتے ہیں۔

اس علامت کو ہم اپنے سامنے یا اپنے مریض یا کلائنٹ کے سر پر خیالی طور پر بناتے ہیں اور تین بار اس کا نام آہستگی سے دہراتے ہیں۔

اس علامت یا سمبل کو ہم ہر جگہ ہر وقت اور ہر مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

- ......کسی بھی جسمانی علاج کے لئے۔
- ......منفی توانائی یا قوت کی صفائی کے لئے۔
- ......روحانی طور پر حفاظت کے لئے۔
- ......خوراک، پانی، ادویات وغیرہ پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- ......کسی بھی کام اور منصوبے میں کامیابی کے لئے۔
- ......اپنے دوسرے ریکی سمبل یا علامتوں کو قوت بخشنے کے لئے (یہ دوسرے

Reiki Level 1

ریکی لیول 1 کا سمبل

لیول کرنے کے بعد ہوگا)۔

- ......اور کسی بھی قسم کے علاج کے بعد توانائی کو اس حصے میں بند کرنے کے لئے۔

ریکی لیول ٹو

ھن شاہ ذے شونن

اس علامت کو ہم فاصلاتی علامات بھی کہہ سکتے ہیں۔

مطلب:...... میرے روح تمہاری روح سے ملتی ہے تا کہ امن ہو اور نور یاب (enlightened) ہوا جا سکے۔

یہ علامت اس وقت استعمال ہوتی ہے جب ہم کسی کو فاصلاتی طور پر صحت مند کرتے ہیں اور جب مریض ہمارے سامنے نہیں ہوتا ہے ریکی کی تعلیمات کی مطابق ہم وقت کے پابندی سے آزاد ہو کر ماضی، حال اور مستقبل کے منصوبے اور واقعات کو بھی ریکی دے سکتے ہیں اور ماضی کی ناکامیوں کے احساس سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

تام۔آ۔را۔شا

مطلب توازن

یہ علامت توانائی کو متوازن کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور یہ انسانی چکراز میں توانائی کی رکاوٹ کو دور کر کے اس کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔

Reiki Level 2

ریکی لیول 2 کے سمبل

ریکی لیول 3 کا سمبل

اگر اس کو درد کی جگہ پر لکھا جائے تو درد کو کافی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ریکی ماسٹر علامت (Symbol)

ڈائی کومی

یہ ریکی سمبلز یا علامتوں میں سب سے زیادہ طاقتور علامت ہے۔

یہ ماسٹر لیول کا سمبل ہے اور ماسٹر بننے کے بعد اس کا استعمال ہوتا ہے۔

اس نشان سے ہم اپنے روح کی صحت وصفائی کرتے ہیں اور یہ ہماری بیماریوں کی اصل وجہ یا جڑ کا علاج کرتا ہے اور ہمارے ہالہ نور اور توانائی کے بہاؤ کو ٹھیک کرتا ہے یہ ہمیں نور یاب (enlightened) ہونے میں مدد دیتا ہے یہ ہمیں باشعور اور خود آگاہ میں مدد فراہم کرتا ہے اس نشان سے زیادہ سے زیادہ مشق کرنے سے زندگی میں واضح تبدیلیاں آتی ہیں۔

ریکی سمبل یا علامت کو کیسے ایکٹیویٹ کیا جاتا ہے؟

ریکی ہیلرز اور ماسٹر ریکی نشانات اور سمبلز کو اس طرح ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔

- ......اپنے ہتھیلی پر بنانے میں۔
- ......خیالی طور اپنے سامنے بنانے پر۔
- ......اس کا تصور کرنے سے۔
- ......اس سمبل کا تین بار نام لینے سے۔

آپ مندرجہ بالا کسی بھی طریقے سے اپنے سمبل کو ایکٹیویٹ کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کی نیت اپنے سمبل کو ایکٹیویٹ کرنے کی ہو علاج کرتے ہوئے اس کو کہاں بنایا جائے۔

ہم آہنگ کرنا(Attunement)

ریکی میں ہم آہنگ کرنا یعنی attune کرنا، یہ وہ طریقہ کار ہے جس میں ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی ھیلرز بناتے ہیں یا اس کو پہلا لیول سکھاتے ہیں یا اس قابل کرتے ہیں کہ وہ ریکی لیول ون کی صلاحیت حاصل کر لے۔ یہ ایک خوبصورت اور پرمسرت تقریب ہوتی ہے جس میں انتہائی ادب اور احترام کے ساتھ بیٹھا جاتا ہے اور ماحول کو مزید بہتر، خوبصورت اور روحانی بنانے کے لئے خوشبودار پھول، اگربتی اور مدھم روشنی کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر ریکی کے متعلق چند اصول بتاتے ہیں اور پھر آنکھیں بند کرنے کو کہتے ہیں۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور اس عمل کے بعد وہ شخص تاحیات ریکی کی صلاحیت کا حامل ہو جاتا ہے۔

ریکی سے علاج

ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ سکون سے صوفے پر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور یا اس کے علاوہ اور کوئی آرام دہ حالت ہو، ریکی ھیلرز اپنے ہاتھ آپ کے تکلیف والے حصے کے اوپر رکھ دے گا اور 15 منٹ یا اس سے زیادہ ریکی دے گا اس بات کا انحصار بیماری کی حالت پر ہے یہ ایک گھنٹہ بھی ہو سکتی ہے

یہ ضروری نہیں ہے کہ جسم پر ہاتھ رکھے جائیں بلکہ کبھی کبھار جسم کے اس حصے سے تھوڑا اوپر بھی ہاتھ رکھے جائیں تو اس کا فائدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ نظریہ کے مطابق یہ جسم میں سفر کرتی ہے اور اس کی جس جگہ ضرورت ہوتی ہے وہاں پہنچ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کو بھی ریکی دے کر مریض کو پلایا جاتا ہے جس کے بے حد فوائد ہیں۔ اس کے علاوہ موم بتی اور ادویات کو بھی ریکی کر کے مریض کو دی جاتی ہیں تا کہ ان کے فوائد زیادہ سے زیادہ حاصل ہوں۔

ریکی لینے والے کا تجربہ

ریکی لینے کا تجربہ بہت ہی پرسکون اور اچھا ہے کیونکہ اس سے جسم کسی قسم کا کوئی بھی دباؤ نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی قسم کی تکلیف بلکہ جسم ہلکی سی گرمی اور ارتعاش ہوتا ہے اور ذہن پرسکوں اور غنودگی کا احساس دیتا ہے۔ مریض کو اپنی تکلیف میں افاقہ محسوس ہوتا ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور ذہنی مضبوطی بھی حاصل ہوتی ہے جو اس کو بیماری کے مقابلے میں باہمت اور مضبوط ارادے کا مالک بناتی ہے۔

مکاؤ سوئی

مشہور ریکی ماسٹر مکاؤ سوئی (Mikao Sui)

(1865--1926)

مکاؤ سوئی جدید ریکی کے بانی ہیں۔ مکاؤ سوئی 5 اگست 1865ء کیوٹو جاپان میں پیدا ہوئے ان کا تعلق ایک صاحب ثروت خاندان سے تھا۔ اس وقت کے رواج کے مطابق انھوں نے تعلیم حاصل کرنا شروع کی۔ اور اس کے ساتھ ہی مارشل آرٹ اسکول سے تعلیم بھی لینا شروع کی۔

مکاؤ سوئی بچپن سے ہی بہت ذہین اور محنتی طالب علم تھے ان کا رجحان طب، نفسیات، غیب دانی اور مختلف مذاہب کے مطالعہ کی طرف تھا۔

سوئی نے اپنی تعلیم حاصل کرنے کے بعد چین اور مختلف مغربی ممالک کے دورے کئے اپنی زندگی میں انھوں نے بطور سرکاری ملازم، آفس ورکر، رپورٹر، پرسنل سکریٹری، اور مشنری کے طور پر کام کیا۔ ریکی کی کھوج کی طرف سوئی اس طرح مائل ہوئے کہ ان کے ایک طالب علم نے ان سے دوران لیکچر حضرت عیسیٰ کے طریقہ صحت کے متعلق سوال کیا اور اس کے عملی مظاہرے کے لئے کہا۔

اس سوال نے سوئی کو مشکل میں ڈال دیا لیکن آنے والے دس سال سوئی کی زندگی میں اہم بنا دیئے اور سوئی اس سوال کی کھوج میں لگ گئے اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور مختلف لوگوں سے ملے اور آخر کار انڈیا میں بدھ ازم کے قدیم سنسکرت لٹریچر میں ان کو اپنے سوال کا جواب ملا (یاد رہے بدھ ازم کا آغاز ایک ہندو شہزادے نے انڈیا میں شروع کیا تھا اور بدھ ازم کا اصل جنم ہندوستان سے ہوا) اور اس طریقہ کار کے متعلق پتہ چلا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان

آئے اور مختلف بدھسٹ فرقوں سے اپنی معلومات کے حوالے سے گفتگو کرتے رہے۔

اسی دوران انھوں نے ایک خانقاہ میں بدھازم کا سنسکرت زبان میں لٹریچر کو پڑھا تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ انسان کو شفایاب کرنے کی صلاحیت ایک سپریم طاقت سے ودیعت ہوتی ہے۔

اس کے بعد سوئی نے ان ہدایات کے مطابق عمل کرنا شروع کیا اور کرونا پہاڑ Karuna Mountain کچھ روایات کے مطابق کوری آما Koriama Mountain پر چلے گے اور 21 دن تک روزے کی حالت میں میڈیٹیشن کرتے رہے اور بالا آخر 21 ویں دن ان کو ایک روحانی کیفیت میں عظیم تجربہ ہوا اور ایک روشنی کی صورت میں وہ نوریاب (Enlightened) ہوئے اور ان کو سمبلز اور آوازوں کو صورت میں عظیم الشان شفائی خصوصیات دریافت ہوئیں۔ اور ساتھ ہی ساتھ یہ صلاحیت ودیعت ہوئی۔

اس کے بعد انھوں نے لوگوں کی تربیت شروع کی اور ٹوکیو میں اسکول قائم کیا جس میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا اس کے بدلے وہ انتہائی کم فیس وصول کرتے تھے۔ اس سلسلے میں انھوں نے ایک کتابچہ بنایا جس کو بعد میں ریکی ماسٹر فرینک ارجاوا پیٹر (frank Arjava peter) نے انگریزی زبان میں اوریجنل ھینڈ بک آف سوئی ریکی سسٹم (Original Handbook of Sui Reiki System) کے نام کے تحت چھپوایا۔

سوئی نے اپنی زندگی میں 16 ریکی ماسٹر بنائے ان میں ایک ڈاکٹر ہائی کاشی بھی ہیں جو سوئی کے آخری ریکی ماسٹر تھے۔

جدید دنیا کو اس عظیم الشان قدیم علم کی جدید صورت میں روشناس کرانے والے مکاؤ سوئی 1926 میں اس دنیا سے رخصت ہوئے۔

جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی کا انٹرویو

مندرجہ ذیل تحریر ایک انٹرویو کا اقتباس ہے

”زمانہ قدیم سے ہی انسان جھاڑ پھونک تعویذ، مسمریزم اور دوسری چیزوں سے علاج کرتا رہا ہے ان کو زیادہ تر چھپا کر رکھا جاتا تھا۔ اور ان تمام علاجوں کو لوگوں میں کافی پذیرائی حاصل تھی۔ اور ان معالجوں کو بھی میں بہت عزت دی جاتی تھی اور یہ لوگ بہت کم لوگوں کو یہ علم سکھاتے تھے۔

لیکن زمانہ جدید میں انسان کا ایک دوسرے پر انحصار بہت بڑھ گیا ہے اور انسان کو ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر رہنا ہے اور اس سے ہی خوشیوں، انسانی اور اور سماجی ترقی میں اضافہ ہوگا۔

ریکی کا آئیڈیا جو ایک تخلیق ہے اس سے پہلے کسی نے یہ متعارف نہیں کرایا اور نہ ہی اس کے قوانین مرتب کئے ہیں لیکن اسکو میں اپنے تک محفوظ نہیں رکھنا چاہتا اور کیونکہ اس کی افادیت کو دیکھتے ہوئے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ اس کو عام آدمی تک پہنچایا جائے کیونکہ اس کو ہر آدمی سیکھ سکتا ہے اور رب کی رحمت حاصل کر سکتا ہے۔

میرے اس طریقہ کار کی بنیاد کائنات میں موجود کائناتی قوت پر ہے۔

اور کسی بھی انسان کو ریکی سیکھنے کے لئے خود بھی صحت مند تندرست اور مضبوط ہونا چاہے اور اس کے سیکھنے کے بعد ہر انسان کے دل و دماغ میں کافی تبدیلی آتی ہے اور زندگی بہت خوشگوار محسوس ہوتی ہے آج کے جدید دنیا میں ہمیں اپنے خارجی دنیا کے ساتھ ساتھ اپنے اندرونی دنیا کی بہتری، ترقی اور تعمیر نو کی ضرورت رہتی ہے تا کہ ہم بیماریوں دکھ اور غموں سے دور رہیں۔“

انٹرویو

سوال:...... ریکی کیا ہے؟

جواب:...... ریکی لوگوں کو شفایاب کرنے کی ایک صلاحیت ہے جس کی بنیاد کائناتی قوتوں پر ہے۔ سب سے پہلے ہمیں اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ اگر ہم اچھے ریکی ہیلر بننا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی روح یعنی اندرونی دنیا کو صحیح کرنا ہوگا اور اس سے ہی ہمیں کامیابیاں کامرانیاں اور زندگی کی سچی خوشیاں نصیب ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ دوسری بات یہ ہے کہ ہمیں اپنی جسمانی صحت کو بھی صحیح رکھنا ہے۔ سوئی ریکی کا مقصد زندگی کو پرامن اور خوشی کے ساتھ گزارنا ہے اپنی اس صلاحیت سے دوسروں کو اور اپنے آپ کو صحت مند اور تندرست رکھنا ہے اور دوسروں میں خوشیاں بانٹنی ہیں۔

سوال:...... یہ طریقہ علاج ہپناٹزم یا کسی اور طریقے سے ملتا جلتا ہے؟

جواب:...... نہیں یہ طریقہ کسی بھی طرح سے ہپناٹزم اور کسی بھی طریقہ علاج سے ملتا جلتا نہیں ہے یہ طریقہ کار روح اور جسم دونوں کے لئے بے انتہا مفید ہے اس کے ساتھ ساتھ اپنے اندر ایک طاقت بھی عطا کرتا ہے اپنی طاقت جو میں نے انتہائی سخت محنت اور بہت زیادہ ریاض کے بعد حاصل کی۔

سوال:...... کیا یہ نفسیاتی طریقہ علاج ہے؟

جواب:...... ہاں آپ کہہ سکتے ہیں اور اس کے علاوہ اس کو جسمانی طریقہ علاج بھی کہا جا سکتا ہے کیونکہ کائناتی قوت ریکی ہیلرز کے ہاتھوں سے ہو کر مریض کے جسم میں داخل ہوتی ہے اور مریض کے متاثرہ حصوں پر ہاتھ لگائے یا تھپتھپائے تو اس حصے کو صحت ملتی ہے بہت زیادہ موذی امراض کا علاج تھوڑا وقت لیتا ہے لیکن اس مرض

ریکی کے بانی سوئی کی یادگار ٹوکیو جاپان

میں ہونے والی درد کافی حد تک کم ہو جاتی ہے

سوال:......کیا کوئی بھی بیماری اس سے شفایاب ہوسکتی ہے؟

جواب:......جی ہاں کوئی بھی جسمانی اور ذہنی بیماری اس طریقہ علاج سے شفا یاب ہوسکتی ہے۔

سوال:......کیا ریکی صرف بیماریوں سے صحت مند کرتی ہے؟

جواب:......نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ یہ دوسرے نفسیاتی بیماریوں اور خراب عادتوں کو بھی ٹھیک کرتی ہے اور اگر کوئی اپنی عادتوں کو بہتر کرنا چاہے تو وہ بھی کرسکتا ہے۔

سوال:......ریکی کیسے کام کرتی ہے؟

جواب:......ریکی انسان کے جسم میں سفر کرتی ہے اور بیماری کی وجوہات کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

مجھے یہ طریقہ کار کسی تعلیم یا کسی شخص سے ودیعت نہیں ہوا بلکہ یہ تو مجھے ایکا یک اس بات کا احساس ہوا اس وقت جب میں روزے کی حالت میں تھا کہ میں ایک صحت مند کرنے والی قوت کا مالک بن گیا ہوں۔ جدید سائنس اور جدید دنیا کیلئے اسکالرز اس گتھی کو سلجھانے میں مصروف ہیں لیکن اب تک اس مسئلے کو حل نہیں کرسکے مجھے یقین ہے کہ ایک دن ضرور اس گتھی کو سلجھا لیں گے۔

سوال:......اس طریقہ علاج کے مضر اثرات ہیں؟

جواب:......ایسا نہیں ہے کہ اس طریقہ علاج میں کوئی دوا استعمال ہوتی ہو اور کوئی طبی آلات اور اس کو کوئی مضر اثرات نہیں ہیں۔

سوال:......کیا ہمیں طب کی معلومات ہونی چاہیے؟

جواب:......میرا طریقہ علاج جدید طبی علاج سے بڑھ کر ہے آپکو طبی معلومات

کی ضرورت نہیں ہے میں میرے پاس اگر کوئی دماغ کی بیماری کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں میرے پاس پیٹ کے درد کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں آپ کو کسی قسم کی ادویات لینے کی ضرورت نہیں ہے طریقہ علاج بہت سادہ اور آسان ہے بس متاثرہ حصے پر اپنے ہاتھ رکھ دیں یا تھپتھپائیں یہ ہے طریقہ علاج ہے۔

سوال:......مشہور طبی سائنسدان اس طریقہ کار کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔

جواب:......یورپی طبی سائنسدان اس طریقہ علاج پر بہت تنقید کرتے ہیں۔

لیکن کچھ سائنسدان کے مطابق اسطریقہ کار کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر کونڈو کے مطابق میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کی ہے آج کے طبی دور کے سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ یہ بیماری کے نفسیاتی پہلوں کو نظرانداز کردیتی ہے۔ ڈاکٹر کیو کا کہتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ نفسیاتی طریقہ علاج یا اس سے ملتے جلتے دوسرے طریقہ علاج طبی طریقوں سے بہت بہتر ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ اس کو مریض کی شخصیت سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے اور ایسے تمام ڈاکٹرز جو ان طریقہ علاج کی مخالفت کرتے ہیں دراصل میں وہ تنگ نظر ہیں۔

سوال: ......گورنمنٹ کا ردعمل کیا تھا؟

جواب:......6 فروری 1922ء کو ہاؤس آف ریپرزنٹیٹو (House of Representative) کے بجٹ اسٹینڈنگ کمیٹی کے ممبر سے جب حکومت کا نقطہ نظر پوچھا گیا تو انھوں نے جواب دیا کہ آج سے دس سال پہلے ہپناٹزم کے متعلق بھی بہت زیادہ پروپیگنڈہ کیا جاتا تھا یہ ایک غیر سائنسی علم ہے لیکن ڈاکٹر حضرات جو دوران علاج الیکٹرک تھراپی اور دوسرے غیر روایتی طریقے استعمال کرتے ہیں ان کے متعلق

کیا کہیں گے اسی طرح ریکی کسی بھی طرح کوئی قانون نہیں توڑتی ہے۔

سوال:......لوگ اکثر یہ سوچتے ہیں کہ طریقہ کار انتہائی اہم ہے جو صرف اور صرف مخصوص لوگ ہی سمجھ سکتے ہیں۔اور وہ بھی کسی کو ودیعت کی جا سکتی ہے ہر کوئی اس کو نہیں سیکھ سکتا ہے؟

جواب:......نہیں ایسا نہیں ہے ہر جاندار شفایابی کی قوت رکھتا ہے درخت، پودے، جانور، آبی جاندار اور حشرات ان میں انسان سب سے زیادہ شفایابی کی قوت رکھتا ہے کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔

سوال:......تو کیا ہر کوئی ریکی لیول ون سیکھ سکتا ہے؟

جواب:......بالکل ہر مرد عورت بوڑھا جوان صاحب علم ہو یا نہ ہو ہر وہ انسان جو عام فہم رکھتا ہے ریکی سیکھ سکتا ہے اور مختصر سے وقت مین سیکھ کر نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی صحت مند کر سکتا ہے۔

سوال:......ہم کیسے علاج کر سکتے ہیں؟

جواب:......اس میں مندرجہ ذیل طریقہ کار شامل ہیں۔

- ......ہاتھوں سے تھپتھپانا۔
- ......ہاتھوں سے جسم کے متاثرہ حصوں کو دبانا۔
- ......ہاتھوں کو جسم کے متاثرہ حصوں پر رکھنا۔

ریکی ماسٹر ڈاکٹر ہائی کاشی (Dr. Haykashi)

1878-1940ء

ڈاکٹر ہائی کاشی دوسرے مشہور ترین ریکی ماسٹر ہیں جو ڈاکٹر سوئی کے بعد دنیائے ریکی میں بہت جانے جاتے ہیں ڈاکٹر سوئی کے ان شاگروں مین شمار ہوتا ہے جو ریکی کی ترویج واشاعت میں پیش پیش رہے اور ان کی مخلصانہ کوششوں کی وجہ سے ریکی بے انتہاء مقبول ہوئی۔

ان کا سب سے بڑا کارنامہ یہ ہے انھوں نے ریکی میں ہاتھوں کو جسم کے مختلف حصوں پر کیسے رکھنا ہے اور اس کے علاوہ ان ہی کی کوششوں سے مغرب میں ریکی کا تعارف ہو ڈاکٹر ہائی کاشی نے 1925 میں 47 کی عمر میں ڈاکٹر سوئی سے تربیت لینا شروع کی ان کے مطابق یہ ڈاکٹر سوئی کے آخری طالبعلم تھے جنہوں نے ریکی ماسٹر کی تربیت لی۔

انہوں نے ریکی کے تین لیول کی تربیت کے بعد ٹوکیو میں اپنا ریکی کلینک قائم کیا اور اس میں 16 ہیلرز اور 8 بستر تھے تمام ریکی ہیلرز 2 کی جوڑی کی صورت میں خدمت سرانجام دیتے تھے۔

ڈاکٹر ہائی کاشی پیشے کے اعتبار سے ڈاکٹر تھے اور انھوں نے چینی طریقہ علاج کے کچھ اصولوں کو اپنے علاج میں اپنایا مثلاً چینی طریقہ علاج میں کچھ پریشر پوائنٹ ہیں ڈاکٹر ہائی کاشی نے اپنے علاج میں ان کو استعمال کیا جس کے بہت اچھے نتائج سامنے آئے۔

چینی طریقہ علاج میں انسانی سر اور جسم پر زیادہ پریشر پوائنٹ ہیں اور چینی

نظریہ کے مطابق توانائی مختلف جسمانی چینلز کے ذریعے پورے جسم میں سفر کرتی ہے۔

اسی نظریہ کے تحت انھوں نے آٹھ ہاتھوں کی پوزیشن کو استعمال کیا ان کے مطابق ریکی ان ہی چینلز کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں سفر کرتی ہے یا جسم کے ان حصوں کو جہاں ضرورت ہوتی ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر سوئی صرف سر پر ہاتھ رکھ کر علاج کرتے تھے لیکن خصوصی علاج مین انھوں نے مختلف پوزیشن بھی استعمال کی ہیں۔

قیاس کیا جاتا ہے انھوں نے اس کے علاوہ بھی پوزیشن استعمال کی ہیں انھوں نے 17 افراد کو ریکی ماسٹر بنایا جن میں مادام ٹکاتا بھی شامل ہیں۔

ان کا انتقال 4 مئی 1940 کو ہوا اور مادام ٹکاتا ان کی جان نشین بنی۔

ڈاکٹر یانی کاشی

میڈم ٹکاٹا(Takata)

1900-1980

میڈم ٹکاٹا 24 دسمبر 1900ء کو جزائر ہوائی کے جزیرہ کایائی میں پیدا ہوئیں ان کے والدین جاپانی مہاجرین تھے جو جاپان سے ہجرت کر کے وہاں آباد ہوئے تھے۔ ان کے والد گنے کے باغات میں ملازم تھے انھوں نے انہی باغات میں ملازمت کرنے والے ایک شخص سے شادی کی جو کہ جلد ہی میڈیم ٹکاٹا کو چھوڑ کر اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔ اس وقت میڈیم ٹکاٹا صرف 34 سال کی تھیں اور دو بیٹیوں کی ماں تھیں۔

اپنے گھر کی دیکھ بھال کرنے کے لئے انھوں نے سخت محنت کی اور کچھ ہی دنوں میں وہ بری طرح بیمار ہو گئیں جس میں پیٹ کا مرض، پھیپھڑوں کا مسئلہ اور اعصابی خلل تھا وہ بیک وقت اپنی بیماری سے بھی جنگ کر رہی تھیں اور اپنی جدوجہد میں بھی مصروف تھیں اسی دوران ان کی ایک بہن کا انتقال ہو گیا اور ان کو جاپان جانا پڑا۔ وہاں جا کر ان کو محسوس ہوا کہ ان کا علاج جاپان میں بہتر ہو سکتا ہے۔

اسی دوران ان کی ملاقات ڈاکٹر ہائی کاشی سے ہوئی اور وہ سمجھتی تھیں انکو اپنا علاج ریکی سے کروانا چاہیے اور پھر انہوں نے علاج شروع کرایا۔

وہ دن میں دو بار ریکی سے فیض یاب ہوتی تھیں اس علاج سے وہ بہت تیزی سے صحت یاب ہونا شروع ہوئیں اور صرف چار مہینوں کی قلیل مدت میں انھوں نے اپنی تمام بیماریوں سے چھٹکارا پالیا اپنے صحت یابی سے متاثر ہو کر انھوں نے ریکی سیکھنے کا فیصلہ کیا اور 1936ء میں انھوں نے ریکی لیول ون کی تربیت حاصل کی اور ڈاکٹر ہائی

میڈیم ٹکاٹا

کاشی کے ساتھ ایک سال مریضوں کا علاج کیا اور ریکی لیول ٹو کی تربیت حاصل کی۔

1937ء میں میڈم ٹکاٹا واپس ہوائی آ گئیں اور کچھ عرصے بعد ڈاکٹر ہائی کاشی بھی ہوائی میں ان کا کلینک قائم کرنے کی مدد کے سلسلے میں آئے۔

1938ء میں ڈاکٹر ہائی کاشی نے ان کو ماسٹر لیول کی تربیت دی میڈیم ٹکاٹا ان کی آخری اور تیرھویں ماسٹر تھیں۔اس کے بعد میڈیم ٹکاٹا نے لوگوں کو تربیت دینا شروع کی اور تیس سال تک انھوں نے مختلف لوگوں کو تربیت دی اس دوران انھوں نے کسی کو ماسٹر نہیں بنایا لیکن 1970ء سے لے کر 1980ء اپنی وفات تک 22 ریکی ماسٹر بنائے جن میں ان کی اپنی سگی بہن بھی شامل تھیں۔

میڈیم ٹکاٹا کے ان ہی بائیس ریکی ماسٹرز نے دنیا کو ریکی سے روشناس کرایا اور آج دنیا میں ہزاروں ریکی ماسٹرز اور لاکھوں ریکی ہیلرز لوگوں کو صحت مند کر رہے ہیں اور اس علم کو پھیلا رہے ہیں۔

یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شفیع راجپوت

دنیا میں سیکھنے سکھانے کا عمل ہزاروں سال سے چلا آ رہا ہے اور زندگی میں وہ لوگ جو زندگی کی کایا کلپ کرتے ہیں وہ بہت عظیم لوگ ہوتے ہیں اور انسانی زندگیوں میں ان کی بہت اہمیت ہوتی ہے اور ہم ان ہستیوں کو استادوں کے نام سے جانتے ہیں کیونکہ یہ لوگ ہماری زندگیوں کی راہ متعین کرتے ہیں استاد کا رتبہ اس لئے بہت بلند ہے کیونکہ استاد زندگی کو ایک رخ دیتا ہے اور انسان کو اپنے آپ کو پہچانے میں مدد کرتا ہے۔

اسی طرح کی ایک شخصیت جناب محترم شفیع راجپوت صاحب کی ہے میری ان سے جب ملاقات ہوئی تو ان کا حوالہ صرف اور صرف یوگا تھا کیونکہ مجھے یوگا سے انتہائی دلچسپی تھی اور ان ہی حوالوں سے میری گفتگو ہوتی تھی آسن، سانس کی مشقیں، میڈیٹیشن اور یوگا فلاسفی ہی میری گفتگو کا محور ہوتی تھی لیکن ایک دن باتوں میں مجھے پتہ چلا کہ میرے یوگا گرو نہ صرف یوگا کے زبردست ماہر ہیں بلکہ ریکی ماسٹر ہیں اس سے پہلے میں ان کی روحانی صیلاحیتوں کو دیکھ چکا تھا ان کی چھٹی حس اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت بہت شاندار تھی۔

انھوں نے ریکی 1992 میں ممبئی انڈیا سے سیکھی۔اور اسکے بعد سے اب تک کئی ریکی ہیلرز اور ماسٹر بنائے ہیں ان کا سیکھانے کا انداز انتہائی موثر، آسان اور سادہ ہے اور یہ بہت ہی اچھے پیرائے میں ریکی کے اسرار و رموز سے آگاہ کرتے ہیں۔

یہ ایک ہی دن میں کسی شاگرد کو سارے لیول نہیں کراتے اور لیول ون بھی فوری طور پر نہیں سکھاتے بلکہ کم از کم 20 سے 25 دن سانس کی مشقیں اور میڈیٹیشن کراتے

ہیں تاکہ وہ شخص ریکی کا لیول ون سیکھنے کے قابل ہو سکے اور پھر کچھ عرصہ وقفہ دینے کے بعد لیول ٹو اور اسکی صلاحیت کو دیکھتے ہوئے ماسٹر لیول کراتے ہیں بصورت دیگر منع کر دیتے ہیں کیونکہ شفیع صاحب کے مطابق ماسٹر لیول ہر کوئی نہیں کر سکتا اور نہ ہی پیسے کے لالچ میں کسی کو ماسٹر لیول کرانا چاہیے۔

شفیع راجپوت صاحب ایک بہترین یوگا ماسٹر بھی ہیں اور انھوں نے اس سلسلے میں دنیا کے مشہور یوگا سنٹر یوگا انسٹیوٹ سانتا کروز سے تربیت حاصل کی ہے یہ نہ صرف ہاتھا یوگا بلکہ راج یوگ اور کنڈلینی یوگا کے بھی ماہر ہیں اور اس کے علاوہ یوگا تھراپسٹ بھی ہیں اور بیماریوں کا علاج یوگا آسنوں، سانس کی مشقوں، مراقبوں اور یوگا کریاز سے کرتے ہیں۔

ریکی ماسٹر ہپناٹسٹ اور یوگا گرو شفیع راجپوت

یوگا اور ریکی ماسٹر میڈیم ترنم الٰہی خان

یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الٰہی خان

کراچی کے ایک مشہور اسکول سسٹم کی چین کی ایک برانچ کی ہیڈ مسٹریس نے کراچی کے ایک مائنڈ سائنسز کے حوالے سے مشہور ادارے میں ریکی سیکھنے کے لئے داخلہ لیا اور ریکی کا لیول کرنے کے بعد لوگوں کو صحت یاب کرنا شروع کیا ان خاتون کا نام محترمہ مسز ترنم الٰہی خان ہے جو ریکی ماسٹر ہونے کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہیں۔

انھوں نے ریکی لیول کرنے کے بعد یوگا کی تربیت بھی لینا شروع کی اور کچھ ہی عرصے بعد ریکی لیول ٹو بھی کرلیا۔

1999ء میں انھوں یوگا کی تربیت دینا شروع کی اور چند سالوں بعد انھوں نے ماسٹر لیول پاکستان کے ممتاز ریکی ماسٹر جناب عقیل سفری سے کیا۔

میڈم ترنم الٰہی خان بہترین یوگا ماسٹر، ماہر ہپناٹزم، ریکی ماسٹر اور کونسلنگ کی ماہر ہیں۔ان کا سکھانے کا طریقہ کار بہت منفرد ہے یہ لیول ون کی تربیت سے پہلے کچھ سانس کی مشقیں میڈیٹیشن اور خاص اصول سکھاتی ہیں اور اس کے بعد بہتر سمجھتی ہیں تو لیول ٹو اور ماسٹر لیول کرواتی ہیں۔

یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر معیز حسین

پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں عملی یوگا کی تربیت کا باضابطہ ادارہ انہوں نے قائم کیا تھا اس ادارے کے پلیٹ فارم سے انہوں نے ہزاروں لوگوں کو تربیت دی اور پاکستان کے کارپوریٹ سیکٹر میں بھی کئی کمپنیوں کے ٹرینر رہے ہیں کیونکہ پروفیسر معیز حسین بنیادی طور پر ایک یوگی تھے۔ انھوں نے بعد میں مابعدالطبعیات (Meta physics) کی دوسری شاخوں کو بھی متعارف کرایا جس میں ایک علم ریکی بھی ہے۔

پروفیسر معیز حسین اب تک کئی لوگوں کو ریکی کے لیول ون، ٹو اور ماسٹر لیول کی تربیت دے چکے ہیں اور ان کے سکھائے ہوئے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے ان میں سے بہت سے لوگوں نے بطور پیشہ بھی اپنایا۔ پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں مائنڈ سائنسز کے حوالے بہت کام کیا ہے وہ اس سلسلے میں سے ورکشاپ منعقد کرتے رہتے ہیں اور مختلف ٹی وی چینلز پر لیکچر بھی دیتے ہیں۔

ان کے علاوہ پاکستان میں کافی لوگ بیرون ملکوں امریکہ، کینڈا، یو کے اور انڈیا سے ریکی ماسٹر کا کورس کر کے آئے اور پاکستان میں اس سائنس کی ترقی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں اور کافی لوگوں کو اس کی تربیت دے رہے ہیں۔

پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر

- ......حسیب خان صاحب۔ چیئرمین کاٹی اور اب 2009ء میں سینیٹر منتخب ہوئے۔
- ......صادق صاحب۔
- ......ڈاکٹر سراج صاحب۔
- ......زاہد کھنڈوانی صاحب۔
- ......یوگی وجاہت صاحب۔
- ......معیز انصاری صاحب۔
- ......افضل خاں صاحب۔
- ......عقیل سفری صاحب۔
- ......تاج عالم صاحب۔

ریکی کے متعلق کچھ غلط نظریات

گرینڈ ریکی ماسٹر

ریکی کی مختلف ویب سائٹ دیکھنے کے بعد اور مختلف اسکول آف تھاٹ کے نظریات اور مختلف ریکی ماسٹرز سے ملنے کے بعد اس حقیقت کا پتہ چلا کہ ریکی میں کوئی گرینڈ ماسٹر نہیں ہوتا ہے کیونکہ یہ علم کوئی مارشل آرٹ تو نہیں ہے جس میں لڑنے کی نئی نئی تکنیک ایجاد ہوں اور کھلاڑی کی مہارت میں اضافہ ہوتا جائے۔ ریکی میں صرف اور صرف تین لیول ہیں اور اس کے بعد اس کی مشق ہے۔ اس مشق سے مہارت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے لیکن ریکی کے آغاز سے لے کر اب تک صرف اور صرف تین ہی لیول ہیں اور ابھی تک کسی بھی شخص نے کوئی ایسی بات دریافت نہیں کی ہے۔ جیسا کہ مارشل آرٹ میں ہوتا ہے کہ تمام لیول کرنے کے بعد ماسٹر کسی خاص تکنیک کو ایجاد کرتا ہے یا کوئی نیا نظریہ دیتا ہے اور پھر وہ شخص اپنے نام کے ساتھ گرینڈ ماسٹر لگا سکتا ہے اسی لئے مارشل آرٹ کے مختلف اسکول آف تھاٹ ہیں جبکہ مارشل آرٹ کی بنیاد ایک ہی ہے لیکن ریکی میں ابھی تک ایسا کوئی تصور نہیں ہے اس لئے اگر کوئی گرینڈ ریکی ماسٹر اپنے نام کے ساتھ لکھتا ہے تو غلط ہے۔ اس لئے صرف ریکی ماسٹر ہوتے ہیں نہ کہ گرینڈ ماسٹر۔

پاکستان میں ریکی، ہپناٹزم اور یوگا کا مستقبل

مواصلاتی دنیا کے انقلاب نے دنیا کو ایک گاؤں میں تبدیل کر دیا ہے اور اب ہر ملک دوسرے ملک سے آسانی سے علوم وفنون کا تبادلہ کر سکتا ہے پاکستان میں تعلیم و ہنر اور علم وفن کے کے حوالے سے کافی تبدیلی آئی ہے اور تعلیم کے ساتھ ساتھ لوگوں نے دیگر علوم پر بھی دسترس حاصل کرنا شروع کی ہے اور بطور پیشے کے بھی اپنا رہے ہیں۔

آج سے چند سال پہلے تک ریکی یوگا اور ہپناٹزم کے کوئی خاص ادارے نہ تھے صرف چند ایک ہی ادارے لوگوں کو ان علوم کے متعلق سکھائے رہے تھے لیکن اب آہستہ آہستہ کافی ادارے یوگا ریکی اور ہپناٹزم کی تربیت دے رہے ہیں اور انتہائی مخلصانہ کوشش کر رہے ہیں تا کہ یہ علم زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پھیلے اور لوگ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ حاصل کریں۔

جب سے ان علوم کو لوگوں نے پیشے کے طور پر اپنانا شروع کیا ہے تو اس کے کافی اچھے اثرات مرتب ہوئے ہیں اس سے اچھے اور برے دونوں قسم کے لوگوں کی پہچان ہو رہی ہے۔

جہاں پاکستان میں بہت سے لوگ اس کی علم کی خدمت کر رہے ہیں اور اس کے متعلق صیح باتیں لوگوں تک پہنچا رہے ہیں وہاں بہت سے صاحبان اس علم کے متعلق بہت سے غلط نظریات کو بھی پھیلا رہے ہیں اپنے آپ کو بہت ہی مافوق الفطرت اور ولی ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور عجیب وغریب قسم کی حرکتیں کرتے ہوئے یا دعوے کرتے ہوئے نظر آتے ہیں جن کا حقیقت سے دور دور تک کوئی تعلق نہیں ہوتا اور ان کی عقل پر ماتم کرنے کو جی چاہتا ہے ان میں چند ایک یہ ہیں کہ ریکی ماسٹر بغیر کچھ

کھائے پیے کئی کئی دن تک ہشاش بشاش رہتے ہیں اور زندگی کے کام بہت اچھے انداز میں سرانجام دیتے ہیں اس قسم کی بات صرف اور صرف لغویات پر مبنی ہے اس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ریکی ایک سائنسی علم ہے جس کا اس قسم کی لغویات سے کوئی تعلق نہیں ہے ریکی جاننے والے بھی ویسے ہی انسان ہیں جیسے ایک عام انسان ہوتا ہے۔

ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر استعمال ہو سکتی ہے

مشرقی طبی فلاسفی میں جسم کے صحت کیلئے احتیاطی تدابیر پر بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے تا کہ بیمار ہونے سے بچا جائے اس سلسلے میں ریکی میں یہ زبردست صلاحیت ہے کہ وہ ہر قسم کے طبی بچاؤ کا کام سرانجام دے سکتی ہے۔

جب ہم کسی کا علاج کر رہے ہوتے ہیں تو ہمیں اس بات کا تجربہ ہوتا ہے کہ ہم نہ صرف بیماری کا علاج کرتے ہیں بلکہ صحت مند جسم کو مزید صحت مند اور تندرست و توانا بھی کرتے ہیں اس اعتبار سے ریکی ایک احتیاطی اور صحت مند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور بہترین طریقہ علاج ہے۔

یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے

ہمارے جسمانی اعضاء اس وقت اپنا کام کرنے میں مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جب ہم کسی قسم کے بیکٹیریا یا وائرس کا شکار ہوتے ہیں لیکن اگر ہم دیکھیں یا محسوس کریں تو ہمارے جسم میں ہمیشہ بیکٹر یا اور وائرس تو موجود ہوتے ہیں لیکن اچھی اور قدرتی خوراک اور طرز زندگی کی وجہ سے وہ غیر مؤثر رہتے ہیں یا جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی طرح سے اگر ہم مشاہدہ کریں تو ہمارا ذہنی تناؤ اور سر درد بھی آرام کرنے اور اچھی نیند لینے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صحت کے متعلق مشرقی نقطہ نظر مغربی نقطہ نظر سے بہت وسیع ہے مشرقی میں صحت کو تصور صرف جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ ذہنی صحت بھی ہے اور ساتھ ہی ساتھ انسان میں بہت زیادہ بے چینی، تناؤ اور اچھی نیند کا نہ ہونا بھی بیماری ہے۔

HAND POSITIONS

HEAD

H1 H2 H3 H 4

BODY

B1 B2 B3 B4 alt

B4 B5 B5

Legs and Feet

L1 L2 L3

BACK

BA1 BA2 BA3 BA4

BA4 alt. BA5

ریکی ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

بیماریوں کے علاج

جب ہم ریکی سے علاج شروع کرتے ہیں تو جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں اور بیماری کے مختلف مقام ہیں ذیل میں تقریبا25 بیماریوں کی علامات بتائی گئی ہیں اس کے علاوہ علاج کے سلسلے میں ایک مکمل گائیڈ بھی اس کتاب میں دی گئی ہے جسم میں تقریبا(11) بیماریوں کے مقامات بتائے گئے ہیں اوران کی تفصیل بھی بتائی گئی ہے۔

ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

ریکی کے علاج کے سلسلے میں ہمیں اپنے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر رکھتے ہیں۔اس سلسلے میں چار اہم ترین پوزیشن ہیں

- سر اور گردن۔
- کمر اور پیٹھ۔
- ٹانگیں اور پاؤں۔
- پیٹ اور سینہ۔

Reiki Treatment Guide

	Head				Body						Leg/Feet			Back				
Treatment for	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Acne			H3		B1	B2	B3	B4	B5	B6						BA3	BA4	
Allergies	H1	H2	H3		B1	B2	B3	B4		B6			L3			BA3		
Anxiety		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Arthritis	H1	H2	H3							B6			L3			BA3	BA4	
Asthma	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3			BA3		
Back problem		H2	H3	H4							L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Bronchitities	H1		H3	H4		B2	B3	B4				L2	L3		BA2		BA4	
Broken bones	H1		H3										L3				BA4	BA5
Hypertension	H1	H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3					
Hypotension	H1	H2	H3										L3		BA2	BA3	BA4	BA5
CP	H1	H2	H3	H4						B6			L3	BA1			BA4	BA5
Circulation	H1	H2	H3				B3	B4					L3		BA2	BA3		
Common cold	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3	BA1			BA4	
Colic	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Cysts	H1	H2	H3		B1	B2	B3			B6			L3		BA2	BA3	BA4	
Depression	H1	H2	H3	H4	B1		B3		B5	B6			L3		BA2			
Diabetes		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Dizziness	H1	H2	H3	H4								L2	L3					
Dysmenorré		H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Eczema	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6		L2	L3		BA2	BA3		
Endometrios	H1	H2	H3		B1		B3	B4	B5	B6		L2	L3			BA3		
Epilepsi	H1	H2	H3	H4				B4	B5				L3				BA4	BA5
Eyes/vision	H1	H2	H3	H4					B5	B6		L2	L3	BA1		BA3	BA4	BA5
Fear		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Fibromyalgi	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Gallbladder	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Gout	H1	H2			B1				B5	B6		L2				BA3	BA4	
Headache	H1	H2	H3							B6	L1	L2	L3	BA1				
Heart		H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3	BA1	BA2		BA4	
Hemorrhoids								B4	B5	B6							BA4	
Hearing	H1	H2	H3	H4	B1							L2	L3					BA5
Hips			H3	H4					B5	B6	L1	L2	L3	BA1			BA4	
Hormones	H1	H2			B1			B4		B6				BA1			BA4	
Immune sys.		H2	H3	H4	B1			B4	B5							BA3		BA5
Incontinence	H1		H3						B5	B6	L1		L3			BA3	BA4	
Insomnia	H1	H2	H3		B1			B4					L3	BA1				
Kidneys	H1	H2	H3							B6	L1		L3			BA3	BA4	
Lungs	H1		H3	H4		B2	B3	B4				L2	L3		BA2		BA4	

Reiki Treatment Guide

	Head				Body						Leg/Feet			Back				
Treatment for	H1	H2	H3	H4	B1	B2	B3	B4	B5	B6	L1	L2	L3	BA1	BA2	BA3	BA4	BA5
Menstrual		H2	H3		B1			B4	B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Metabolism	H1	H2		H4	B1		B3	B4				L2					BA4	
Migraine	H1	H2	H3	H4				B4	B5	B6	L1	L2	L3				BA4	
MS	H1	H2				B2	B3	B4		B6	L1	L2	L3				BA4	
Nerves	H1	H2	H3	H4	B1			B4		B6	L1		L3	BA1			BA4	BA5
Pancreas		H2	H3		B1		B3	B4	B5				L3			BA3	BA4	
Paralysis		H2	H3	H4				B4					L3				BA4	
PMS		H2	H3	H4	B1					B6		L2	L3				BA4	
Prostate	H1	H2	H3						B5	B6		L2	L3			BA3	BA4	
Psychic		H2		H4	B1		B3	B4		B6		L2					BA4	
Sciatica										B6		L2	L3					BA5
Sinusitis	H1	H2	H3		B1					B6		L2	L3				BA4	
Skin	H1		H3	H4	B1	B2	B3			B6			L3			BA3	BA4	
Stomach	H1	H2	H3				B3	B4	B5	B6			L3			BA3	BA4	
Thyroid	H1	H2	H3		B1		B3	B4		B6								
Tinnitus	H1	H2	H3		B1							L2	L3					BA5
Tiredness	H1	H2	H3		B1			B4	B5			L2	L3				BA4	
Tremor	H1	H2	H3	H4				B4				L2	L3	BA1	BA2			BA5
Vomiting	H1	H2	H3		B1	B2		B4				L2	L3				BA4	BA5

ریکی علاج برائے کیل مہاسے

(Acne and Pimples)

کیل مہاسے جسمانی غدودوں میں سے بہت زیادہ مادہ خارج ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں عموماً یہ مادہ ہماری جلد کی سطح پر ظاہر ہوتا ہے لیکن جلد کے مردہ خلیات جمع ہو کر جلد کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں کو بند کر دیتے ہیں۔

چینی طب کے مطابق جلد ہماری اندرونی صحت کا مظہر ہوتی ہے کیل مہاسے اس بات کی نشاندھی کر رہے ہوتے ہین کہ ہمارے اندرونی نظام میں بہت زیادہ فاسد مادے جمع ہیں اور اس کی وجوہات میں ہمارے گردوں، پھیپڑوں، آنتوں، الرجی بھی وجوہات ہوتی ہیں اس کے علاوہ بہت زیادہ چربی والی غذا، جذباتی اور ماحولیاتی نظام کی خرابی ہوسکتی ہے

بلوغت کے بعد فوری طور پر کیل مہاسے اور چہروں پر دانے کا آجانا غدودی نظام کی خرابی بتاتا ہے اور اس سلسلے مین جسمانی طاقت حاصل کرنے کے لئے اسٹرائیڈز کا استعمال بھی کیل مہاسے کا سبب بن سکتا ہے

اس سلسلے میں سب سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اچھے انداز میں اپنی جلد کی صفائی کسی طبی صابن (medicated soap) سے کریں اور اپنی غذا کو سادہ اور زود اثر بنائیں۔

Reiki treatment suggestion for acne
Treat locally and positions:
Head: H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6
Legs and feet:
Back: BA3 and BA4

ریکی علاج برائے الرجی (Allergies)

یہ ابھی تک ایک تحقیق طلب مسئلہ ہے کہ لوگوں کو الرجی کیوں ہوتی ہے چھینکیں، ناک سے پانی آنا، سائینز، سوجن، آنکھوں میں پانی آنا یہ سب الرجی کی علامات ہیں۔

یہ تکالیف جسم کے تقریباً ہر حصے پر اثرانداز ہوسکتی ہے جس میں جلد سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

الرجی مختلف ادویات، ڈٹرجنٹ اور دوسرے کیمیائی مادے، گھاس، گھر کی گرد، خصوصاً قالین وغیرہ، پالتو جانور، ادویات اور دوسری چیزیں وغیرہ جس کے سونگھنے سے الرجی ہو جاتی ہے۔

کچھ بخار ایسے ہوتے ہیں جن کے ہونے سے آنکھیں لال، ناک چھینکوں سے بھرپور اور بہت زیادہ پانی جلد کی زیادہ تر بیماریاں کسی الرجی کا باعث ہوتی ہیں۔

اس میں سب سے زیادہ ایگزیما ہے اس بیماری مین جلد خشک لال اور سخت ہو جاتی ہے اور بہت زیادہ خارش ہوتی ہے ایگزیما کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں ایک ذہنی تناؤ بھی ہے۔

الغرض الرجی کسی بھی چیز سے ہوسکتی ہے خصوصاً دمہ کے مریض تو سرد موسم اور گرد آلود ماحول مین بہت زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں اس سلسلے میں سب سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کے ساتھ ساتھ ریکی کا علاج کریں۔

Reiki treatment suggestion for allergies

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B6,

Legs and feet: L3,

Back: BA3

دمہ (Asthma)

دمہ سانس کے امراض میں سرفہرست ہے اور اس کی سب بڑی وجہ سانس کی نالی کا سکڑنا جب سانس کی نالی کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے بلغم کی وجہ سے انتر ٹیوب مین سوجن آجاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بھی سانس کی نالی میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بہت سی دوسری چیزیں دمہ کے حملے کا سبب بن سکتی ہیں بہت زیادہ سخت ورزشیں تمباکونوشی نظام تنفس میں انفکشن صنعتی کیمیائی مادے یا فضلے کی آلودگی یا فضائی آلودگی، جانوروں کی جسمانی آلودگی مثلاً بال وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذہنی تناؤ بھی اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بے چینی اور اچانک کوئی دکھ یا صدمہ بھی دمہ کے حملے کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس کے ممکنی تدارک کے لئے کسی اچھے ماہر امراض دمہ وسینہ سے رجوع کے ساتھ ساتھ ہلکی پھلکی ورزش تیراکی اور یوگا کریں اور اس کے ساتھ ساتھ اچھی اور تازہ غذا کھائیں اس کے علاوہ اپنی خوراک کو بھی دھیان سے مشاہدہ کریں کہ کونسی غذا آپ کے مرض میں اضافے کا باعث ہے اس کے علاوہ آپ کو معالج بھی بہت اچھے انداز

سے ان تمام باتوں کو سمجھا سکتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for asthma

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3

Colic

اس بیماری کے متعلق مختلف تھیوریاں کام کر رہی ہیں اور اس کی صحیح وجوہات تلاش کرنے کی کوشش کر رہی ہیں ان تھیوری میں سے ایک تھیوری یہ ہے کہ پیٹ کا شدید درد اور گیس کی وجہ کسی کھانے کی شے سے الرجی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for colic

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

Cerebral Palsy

اس کی تین اقسام ہیں۔

spastic سب سے عام قسم ہے اس کی سب سے اہم علامات چلنے میں تکلیف

ہے اس بیماری سے جو بچے کم متاثر ہوتے ہیں اس کو بھاگنے لکھنے اور ہلکا سا نظر کا مسئلہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اپنے شعوری حرکت کرنے میں بھی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

choreoathetiod یہ ایک دوسری قسم ہے جس میں وہ عضلات جو کہ لاشعوری طور پر حرکت کرتے ہیں اور جو ہمیں بیٹھنے اور اٹھنے میں مدد کرتے ہیں۔

ataxic اس قسم میں اشیاء کو سمجھنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے گہرائی اور فاصلہ کو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ لمس یا محسوس کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for Cerebral Palsy (CP)

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4, BA5

زکام و نزلہ (Cough and Cold)

نظام تنفس کی بیماری زکام یا نزلہ کی بہت سی وجوہات ہیں اور ان کی وجہ بننے کی کئی وائرس ہیں جو یہاں اطراف میں پھیلے ہوتے ہیں لیکن سب سے بہترین یہ بات ہو سکتی ہے کہ ہمارا دفاعی نظام کمزور ہونے کی وجہ سے ہمیں نزلہ یا زکام وغیرہ سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

ہمیں اس بیماری کا سامنا زیادہ تر سرد موسم میں کرنا پڑتا ہے تقریباً ہر انسان اس بیماری کا کم و بیش شکار ہوتا ہے لیکن کچھ لوگوں کو بہت زیادہ اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور کچھ کو کافی لمبے عرصے تک بستر پر آرام کرنا پڑتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for the common cold

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں (Broken Bones)

فریکچر کا مطلب ہڈی کا ٹوٹنا یا اس میں فریکچر دو قسم کے ہوتے ہیں ایک سادہ اور دوسرا مرکب۔ علامات سوجن، درد اور چلنے یا جسم کے اس حصے کی حرکت میں تکلیف یا بالکل بھی نہ چل سکتا ہو۔

ضروری احتیاط

ریکی سے علاج طبی علاج یعنی پلاستر وغیرہ یا آپریشن کے بعد شروع کیا جائے کیونکہ ٹوٹی ہوئی ہڈی آپریشن کے ذریعے ہی جوڑا جا سکتا ہے۔

آرتھرائیٹس کا نام سنتے ہی ہمارے ذہن میں جوڑوں کی بیماری آجاتی ہے ہمارے جسم کے تقریباً 100 کے قریب جوڑوں میں اس کا شکار ہو سکتے ہیں ان کی علامتوں میں ہلکے جوڑوں کے درد سے لیکر سوجن اور بہت ہی شدید قسم کی درد شامل ہے۔

انسانی جوڑ مختلف قسم کے ٹشوز عضلات اور کارٹی لیجیز کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں اور اس میں ایک خاص قسم سیال مادہ سینوکال ہوتا ہے جو کہ ان کے درمیان حرکات و سکنات میں مدد دیتا ہے۔

جوڑوں کے درد میں مشہورترین آسٹیوآرتھرائیٹس ہے جوکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ نمودار ہوتی ہے اس میں کارٹیلیجز کمزور ہونا شروع ہوجاتا ہے بالکل ہی ختم ہوجاتا ہے اس میں موٹاپا بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اوراس قسم کے جوڑوں کے درد کی اہم وجہ بنتا ہے۔

رھموٹیڈ آرتھرائیٹس بھی جوڑوں کے درد کی ایک قسم ہے لیکن یہ کم پائی جاتی ہے یہ بیماری 40 سے 60 سال کی عمروں کے درمیان شروع ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں اس سلسلے میں مختلف ورزشیں اورایسی چیزیں شروع کی جاتی ہے جس سے یہ سب ٹھیک ہوجاے۔

Reiki treatment suggestion for broken bones

Treat locally and positions:

Head: H1, H3

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA4 and BA5

دردسے بھرپور حیض
(Painful mensuration)

طبی زبان میں عورتوں میں ہونے والی ماہواری کی تکلیف میں جسمانی دکھن اور درد کا نام ہے اس کی دو اقسام ہیں۔

ابتدائی اورثانوی

ابتدائی میں کسی قسم کے سخت جسمانی کام یا چوٹ کی وجہ سے تولیدی نظام میں خرابی ہوتی ہے۔

لیکن ثانوی میں یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اس کی وجہ عورتوں کے تولیدی نظام میں کسی قسم کی مستقل خرابی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس ہونے کی صورت میں ہمارا جسم یا انسولین کی مقدار یا بڑھ جاتی ہے یا پھر کم ہوجاتی ہے یا پھر اس کو بہتر انداز سے ہم استعمال نہیں کرسکتے اس کیوجہ سے ہمارے جسم مین شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جوکہ ہمیں دوسری کئی بیماریوں کا شکار کرتی ہے جن میں دل کے امراض، گردے کی تکالیف، نظر کی کمزوری اوراس کے علاوہ بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں

Reiki treatment suggestion for diabetes (same as pancreas)

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

ڈیپریشن(Depression)

ڈیپریشن یا ذہنی دباؤ ایک عام ذہنی بیماری ہے جو کہ مختلف لوگوں میں مختلف سطح پر وقوع پذیر ہوتی ہے (اس کے متعلق عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ غصہ کو دبانے کی وجہ سے ہوتی ہے)۔

ڈیپریشن کا ریکی علاج جو ہم یہاں بتا رہے ہیں وہ صرف ہلکے یا درمیانے قسم کے ڈیپریشن میں فائدہ مند ہے جس کی علامتیں موڈ کا خراب ہونا ذہنی تھکن، بے خوابی، چڑچڑاپن اور ذہنی یکسوئی کا نہ ہونا ہے۔

اور سخت قسم کے ڈیپریشن کی علامتوں میں موڈ کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت ہی ہلکے انداز میں بات کرنا یا بہت اونچی آواز میں بات کرنا یادداشت کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت زیادہ نیند کا آنا یا بالکل ختم ہو جانا۔ بات بات پر رونا آنا، وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا یا کم ہو جانا اپنے آپ کو بے حثیت سمجھنا، احساس گناہ، خودکشی کا سوچنا اور تفریحی سرگرمیوں سے اجتناب برتنا وغیرہ وغیرہ شامل ہے اس قسم کا ڈیپریشن صرف اور صرف ایک مستند اور قابل ماہر نفسیات کے کے علاج سے ہی ٹھیک ہو سکتا ہے ریکی اس میں مدد ضرور کر سکتی ہے لیکن مکمل علاج ماہر نفسیات کی نگرانی میں ہی ممکن ہے۔

Reiki treatment suggestion for depression

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B3, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA2

اگیزیما(Eczema)

اگیزیما ایک جلدی بیماری ہے جو کہ کسی چیز سے الرجی کیوجہ سے ہوتی ہے اس سے جلد کے اس حصے میں شدید خارش ہوتی ہے اگیزیما زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے ماہرین اس کا تعلق دمہ سے بھی جوڑتے ہیں۔

Reiki treatment suggestion for eczema

Treat locally and positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA3

خوف(Fear)

زندگی میں ہر شخص کو کبھی نہ کبھی خوف کا سامنا ہوتا ہے اور اس کا ظہور بے چینی، گھبراہٹ اور مختلف حالات میں خوف کا شکار ہونے سے ہوتا ہے ہم کو یہ معلوم ہونا چاہے کہ خوف کیا ہے۔

خوف کی تعریف کیا ہے؟

ایک جذباتی کیفیت جس میں ضرورت سے زیادہ کسی خطرے کے احساس کا ہونا یا ایسا لگنا کہ کچھ ہونے والا ہے۔

Reiki treatment suggestion for fear

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H4

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet: L2

Back: BA4

عضلات کا درد (Muscles Pain)

اس بیماری کی اہم ترین علامتوں میں سے تھکن نیند کا ٹھیک طریقے سے نہ آنا صبح کی جسمانی دکھن اس کی وجوہات کا علم نہیں ہے اس کی دوسری علامات میں پیٹ خراب ہونا سر درد جسم کا سن ہو جانا وغیرہ ہیں

جیسا کہ اوپر بتایا کہ صحیح وجوہات کا علم نہیں ہے لیکن قیاس ہے کہ نیند کا اچھا نہ ہونا یا جسمانی عضلات کی تھکن کا دور نہ ہونا ہے۔

Reiki treatment suggestion for muscels pain

Treat the whole body:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1, BA2, BA3, BA4, BA5

مرگی (Epilepsy)

مرگی ایک طبعی حالت کا نام ہے جو کہ کسی اچانک دماغی نیورولوجیکل تبدیلی کی وجہ

سے وقوع پذیر ہوتی ہے مرگی اس وقت ہوتی ہے جب دماغی کرنٹ کا بہاؤ عام بہاؤ سے زیادہ ہو جاتا ہے اور ایسا بار بار ہوتا ہے زیادہ تر مرگی کی وجوہات نہ معلوم ہے۔

Reiki treatment suggestion for epilepsy

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA4, BA5

پیشاب یا مثانہ کے مسائل

(Bladder Problems)

پیشاب کا بار بار آنا یا غیر ارادی پیشاب کا نکل جانا بہت سے مسائل کو جنم دیتا ہے اگرچہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ زیدہ تر مسائل زیادہ عمر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس مسئلے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

خواتین میں دوران زچگی یا سن یاس کے بعد یا پیٹ کے نچلے حصے کے عضلات کا کمزور ہونا ہے۔

مردوں میں پروسٹیٹ گلینڈ کی سرجری یا کمزوری یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ یا زیادتی ادویات جو کہ کم خوابی کمزور یادداشت کیلئے استعمال ہوتی ہوں۔

Reiki treatment suggestion for bladder and

incontinence

Treat positions:

Head: H1, H3,

Body: B5, B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

سر کا درد یا درد شقیقہ (Migraine)

درد شقیقہ سے مراد سر میں ہونے والے مختلف درد ہیں اس کی مختلف وجوہات بیان کی جاتی ہیں جو کہ یہ ہیں تھکن، ہارمونز کی تبدیلی، تناؤ، خوراک میں ضرورت سے زیادہ چربی والی چیزیں کھانا وغیرہ وغیرہ لیکن کچھ لوگوں میں اس کے اثرات بالکل بھی نہیں ہوتے اور درد ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for headache (see also migraine)

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1

گٹھیا (Gout)

گٹھیا جوڑوں کی ایک بیماری ہے جس کی وجہ یورک ایسڈ کی زیادتی ہے اس بیماری میں جوڑوں میں بہت زیادہ درد محسوس ہوتا ہے جوڑوں کی سوجن اور ضرورت

سے زیادہ حدت محسوس ہونا شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for gout

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2

Body: B1, B5, B6

Legs and feet: L2

Back: BA3, BA4

پتہ کے مسائل

(Bile Problems)

پتہ کا سب سے اہم کام بائل کو اپنے پاس جمع کرنا ہوتا ہے اور جب نظام انہضام کو اس کی ضرورت ہو تو اس کو فراہمی ہوتی ہے پتہ میں جمع ہونے والے بائل میں چند اجزاء ایسے ہوتے ہیں جنکی وجہ پتے کے مسائل یا پتھری پیدا ہوتی ہے اور صورت حال اس وقت مشکل کا شکار ہو جاتی ہے جب نظام انہضام کو سپلائی کرنے والی نالی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for Gall bladder problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

ہائی بلڈ پریشر

(High Blood Pressure)

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ کا مطلب خون کا بہاؤ ہے جو کہ انسانی شریانوں میں ایک خاص رفتار سے بہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب خون کا معیاری رفتار سے زیادہ رفتار میں گردش کرنا۔ اس کی وجہ شریانوں کا تنگ ہونا یا سکڑنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس بیماری کی وجہ بننے والی وجوہات یہ ہیں موٹاپا، ذیابیطس، آرام پسندی، نسلی اثرات وغیرہ وغیرہ۔

Reiki treatment suggestion for hypertension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back:

لو بلڈ پریشر

(Low Blood Pressure)

لو بلڈ پریشر جسمانی کمزوری دل کی بیماری، پانی کی کمی یا کسی ہاضمہ کی تکلیف کی وجہ سے ہوتا ہے کبھی کبھی اچانک بیٹھے بیٹھے کھڑا ہونے سے بھی ہو جاتا ہے۔

علامات:...... بے ہوشی، نبض کا ہلکا چلنا

Reiki treatment suggestion for hypotension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA2, BA3, BA4, BA5

جسمانی مدافعاتی نظام

(Immune System)

ہمارے جسمانی نظام میں بہت اچھا ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہوتا ہے جو کہ ہمیں روزمرہ کے معمولات میں ہزاروں لاکھوں جراثیم سے قدرتی طور پر محفوظ رکھتا ہے یہ ایسا ہی جس طرح کئی لوگ موسم کی معمولی تبدیلی سے بیمار ہو جاتے ہیں اور کئی بالکل صحت مند رہتے ہیں ان دونوں میں مضبوط اور طاقتور مدافعتی نظام کا دخل ہوتا ہے۔

مدافعاتی نظام ہمیں تین طریقوں سے محفوظ کرتا ہے۔

- ......یہ بیکٹیریا اور وائرس اور ہمارے جسم کے دوران ایک دیواری سی بنا کر ہماری حفاظت کرتا ہے۔
- ......اگر کوئی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو بھی جائے تو اس کے اثرانداز ہونے سے پہلے ہی اس کو ڈھونڈ کر ختم کر دیتا ہے۔
- ......اس کے علاوہ بھی بہت سے کام سرانجام دیتا ہے ہمارا مدافعاتی نظام

مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

- ......تھائی مس۔
- ......پتہ۔
- ......لمف سسٹم۔
- ......بون میرو۔
- ......سفید خون کے ذرات۔
- ......اینٹی بوڈیز۔
- ......ہارمونز۔

Reiki treatment suggestion for problems with the immune system
Treat the whole body with empasis on positions:
Head: H2, H3, H4
Body: B1, B4, B5,
Legs and feet:
Back: BA3 , BA5

بے خوابی (Insomnia)

نیند ایک قدرتی جسمانی عمل ہے جس میں ہم تقریباً بے سدھ اور تقریباً بے ہوش ہو جاتے ہیں نیند ہمیں پرسکون اور آرام پہنچاتی ہے ہمارے اعصابی نظام اور جسم کو پرسکون اور راحت پہنچاتی ہے۔

نیند کا ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ہے ایک عام بالغ انسان کو چھ سے آٹھ

گھنٹے کی نیند کافی ہے اور چھوٹے بچوں کو 10 گھنٹے سے 14 کی نیند کافی ہے ویسے یہ سب انسانی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے۔

نیند میں مسلسل خرابی اور کمی کی وجہ سے چند مسائل جنم لیتے ہیں اور ہم بے خوابی کا شکار ہو کر دیگر مسائل کا سامنا کرتے ہیں جب ہم مسلسل نیند کی کمی کا شکار ہوں تو ہمیں اپنی عادتوں میں تبدیلی لانی چاہیے اپنا طرز زندگی بدلنا چاہیے۔

Reiki treatment suggestion for insomnia
Treat positions:
Head: H1, H2, H3,
Body: B1, B4,
Legs and feet: L3
Back: BA1

پھیپھڑوں کے مسائل

(Lungs Problems)

انسانی جسم کا اہم ترین عضو جو ہماری پسلیوں کے پیچھے ہوتا ہے اس کا کام ہمیں متواتر آکسیجن کی فراہمی ہے یہ ہی وہ عضو ہے جہاں آکسیجن جذب اور ہمارے فاسد مادے کاربن ڈائی آکسائیڈ کی صورت میں باہر جاتے ہیں۔

چینی طب میں چی یہیں سے حاصل کی جاتی ہے ہمیں سانس لینے کے لئے سوچنا نہیں پڑتا بلکہ خودکاری نظام کے تحت ہم سانس لیتے رہتے ہیں بہت سی باتیں ہمارے پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جن کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

ا۔وہ جو ہمارے سانس کے نظام میں مسئلہ پیدا کرتی ہے۔

۲۔دوسرے وہ جو ہماری آکسیجن اور کاربن دائی آکسائیڈ کے تبادلے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

سانس کے نظام کے مسائل

- ......دمہ برونکائیٹس۔
- ......گیسوں کے تبادلے یا روکاٹ بننے والے عناصر۔
- ......پھیپھڑوں میں پانی بھر جانا۔
- ......دھواں کا اندر جانا یعنی کاربن مونو آکسائیڈ کا اندر جانا۔

Reiki treatment suggestion for lungs problems

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B2, B3, B4

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA4

لبلبہ کے مسائل

(Problems of Pancr)

لبلبہ ایک بہت بڑا غدود ہے جو کہ پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے لبلبہ ایک ایسا مادہ ہمارے نظام انہضام کو دیتا ہے جو کہ دوران انہضام ہماری چربی پروٹین اور کاربو

ھائیڈریٹس کو ہم ہونے میں مدد دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین اور گلائیکوجن بھی ہمارے خون میں شامل ہوتی ہے جو کہ ہمارے میٹابولک ریٹ میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for pancreas

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4,

PMS

اس کو ہم اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ عورتوں میں ہر ماہ ہونے والی جذباتی طبعی نفسیاتی اور موڈ کی خرابی ان کے حیض سے پہلے ہوتی ہے اس کو انگریزی زبان میں Premenstual Syndrome اس بیماری یا کیفیت میں موڈ کا خراب ہونا ڈیپریشن رونا حساسیت یا موڈ کا تبدیل ہونا کبھی کبھی بہت زیادہ غصہ آنا اس میں شامل ہے۔

طبعی علامتوں میں بہت زیادہ تھکن، سینے میں دکھن یا اکڑن، کیل مہاسے اور بھوک کا تبدیل ہونا وغیرہ وغیرہ شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion forPMS

Treat positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

پروسٹیٹ کے مسائل
(Prostrate Problems)

پروسٹیٹ کے مسائل کا شکار 50 سال سے زائد کے مردوں میں ہوتے ہیں یہ ایک اخروٹ کے سائز کا غدود مثانے کے نیچے واقع ہوتے ہیں پروسٹیٹ انسانی زندگی میں اہم کام سرانجام دیتا ہے عام طور پر اس کی علامتیں 50 سال کی عمر کے بعد نمایاں ہوتی ہیں اس کے سب سے بڑا مسئلہ اس کے سائز کا بڑھنا ہے جس کی وجہ سے یہ پیشاب کے اخراج میں روکاٹ بنتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہوتا ہے اور باقاعدگی سے دوا کھائی جائے تو اس کی تکلیف کم ہو جاتی ہے لیکن اگر تکلیف پھر بھی ختم نہ ہو تو اس کا حل سرجری ہوتا ہے لیکن اب اچھی دوائیں بازار میں دستیاب ہیں۔ جس کے باقاعدگی کے کھانے سے افاقہ رہتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for prostate problems
Treat positions:
Head: H1, H2, H3
Body: B5, B6
Legs and feet: L2, L3
Back: BA3, BA4

شیاٹیکا (Sciatica)

شیاٹیکا کا درد شیاٹیکا نرو کے دبنے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا درد کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر کولھوں سے ہوتا ہوا نیچے ٹانگ میں سفر کرتا ہے شیاٹیکا نرو جسم کی سب

سے بڑی نرو ہے اور یہ کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر کولھوں سے ہوتی ہوئی جسم کے نچلے حصے تک جاتی ہے۔

شیاٹیکا کی تکلیف میں اس نرو میں شدید قسم کی درد یا دکھن ہوتی ہے چلنے پھرنے میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے اور کولھے اور ٹانگیں میں کافی بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for sciatica
Treat locally and positions:
Head:
Body: B6
Legs and feet: L2, L3
Back: BA5

سائی نس (Sinusitis)

Reiki treatment suggestion for sinusitis
Treat positions:
Head: H1, H2, H3
Body: B1, B6
Legs and feet: L2, L3
Back: BA4

ٹنیٹس (Tinnitus)

کان کی بیماری ہے جسم میں کان میں گھنٹی بجنے کی آواز آتی ہے اور ی ایک معمولی بیماری ہے لیکن کبھی کبھی بہت زیادہ مسئلہ پیدا کرتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for
tinnitus
Treat positions:
Head: H1, H2, H3, H4
Body: B1
Legs and feet: L2, L3
Back: BA5

تھائی رائیڈ(Thyroid)

ہمارے جسمانی نظام میں تھائی رائیڈ ایک اہم غدود ہے اور یہ وہ ہارموں پیدا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسمانی نظام کے میٹابولک ریٹ کو متوازن کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ ایک مادہ جو کہ آئیوڈین کی مدد سے پیدا کرتا ہے یہ مادہ ہمارے تمام خلیات کے لئے ضروری ہے ان کی بڑھوتری اور نشوونما کے لئے۔ یہ ہمارے جسم کے میٹابولک ریٹ کو نہ صرف مانیٹر کرتا ہے بلکہ اس کی مدد بھی کرتا ہے اس کے اہم ترین کاموں میں دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر، جسمانی درجہ حرارت اور ہماری غذا کو ہماری توانائی میں بدلنے کے درجہ کو کنڑول کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for
thyroid problems
Treat locally and positions:
Head: H1, H2, H3,
Body: B1, B3, B4, B6
Legs and feet:
Back:

دوران حیض محسوس ہونے والی اکڑن(Cramp)

دوران ماہواری محسوس ہونے والی اکڑن کی تکلیف زیادہ تر پیٹ کے نچلے حصے یا اس کے آس پاس محسوس ہوتی ہے یہ تقریباً ماہواری یا حیض سے پہلے ہونی والی علامات کی تکلیف جیسے ہی ہوتی ہے۔

اس سلسلے میں یہ کہا جاتا ہے کہ PMS اور Cramp دونوں کے ہی تجربات سے عورتیں گزرتی ہیں اور دونوں قسم کی تکالیف کا زیادہ تر خواتین کو سامنا ہوتا ہے۔

دوران حیض اکڑن معمولی تکلیف سے لے کر بہت زیادہ درد تک ہوسکتی ہے۔

معمولی اکڑن ایک درد کی مانند ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے لئے ہوتی ہے جبکہ تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ بھاری پن پیٹ کے نچلے حصے میں محسوس ہوتا ہے جو روزمرہ زندگی کے معمولات پر اثر انداز ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains
Treat positions:
Head: H2, H3,
Body: B1, B4, B5, B6
Legs and feet: L2, L3
Back: BA3, BA4

گردے کی تکالیف(Kidny Problems)

گردوں کی کئی بیماریاں ہیں جن میں کینسر، پتھری اور گردوں کا فیل ہوجانا شامل ہے۔

صحت مند گردے ہمارے خون کو صاف کرتے ہیں اور ہمارے جسم کے فاسد

مادوں کو دور کرتے ہیں ہمارے گردے صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اگر کسی کے گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اس سے خون کے دباؤ میں اضافہ ہوجاتا ہے بھوک کم ہوجاتی ہے خون میں لال ذرات بننا کم ہوجاتے ہیں اس سے تھکن کے آثار نمایاں ہوتے ہیں جب ایسا ہو تو فوراً طور پر کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔

Kidney problems treatment suggestion forReiki
treatment suggestion for
kidney problems
Treat positions:
Head: H1, H2, H3
Body: B6
Legs and feet: L1, L3
Back: BA3, BA4

عام بیماری کا ریکی سے علاج

عام جسمانی بیماریوں ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہم پورے جسم کے مختلف حصوں پر ریکی دیں عموماً اس طرح سے صحت کافی بہتر ہوجاتی ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جسمانی چکراز یا توانائی کے مراکز پر ریکی دی جائے تو ان چکراز کے متوازن ہونے اس سے متعلقہ بیماریوں بھی ٹھیک ہوجاتی ہیں۔

ریکی جانداروں پر

ریکی کا استعمال نہ صرف انسانوں پر بہت مفید ہے بلکہ دوسرے جانداروں، چرند، پرند، پودیا ور جانوروں پر بھی بہت مفید ہے اوران کے بہت اچھے اثرات ہوتے ہیں۔مغرب میں لوگ اپنے پالتو جانوروں کو بیماری میں ریکی دیتے ہیں۔میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہے کہ میں اپنے پودوں کو ریکی دیتا ہوں، جس کے بعد بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اکثر ان کی نشوونما میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔

ریکی ادویات پر

ریکی ایک شفا بخش عمل ہے اور جب کسی بیمار شخص کو ریکی دی جاتی ہے تو اس کی بیماری میں کافی حد تک افاقہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اگر وہ ادویات کو بھی ریکی دے تو اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے اور اچھے اثرات مرتب ہوتی ہیں۔

حرف آخر

علم ریکی کمپلیمنٹری سائنس میں شمار ہوتی ہے۔اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنے طور پر کوئی مشق شروع نہ کردیجئے گا کیونکہ جب تک آپ ریکی سے ہم آہنگ نہ ہوجائیں اس وقت تک اس کی مشق شروع نہ کریں اور جولوگ ھیلرز یا ماسٹرز ہیں ان سے گزارش ہے کہ وہ بیماریوں کی دی گئی گائیڈ سے مدد حاصل کریں جو کہ بہت مفید ثابت ہوگی۔

میں اپنے ان دوستوں اور ساتھیوں سے جو کہ علم یوگا یا ریکی کا علم جانتے ہیں اور باقاعدہ اس کو بطور پیشہ اپنایا ہے ایک گزارش کروں گا کہ خود سے کوئی بیماری تشخیص نہ کریں یعنی ڈاکٹر بننے کی کوشش نہ کریں، تاوقتیکہ مریض کسی مستند ڈاکٹر سے اپنی بیماری کی تشخیص نہ کروالے یا اپنی پریکٹس کسی ڈاکٹر کے ساتھ کریں تا کہ آپ اپنے مریض کا درست علاج کرسکیں۔

انیس احمد